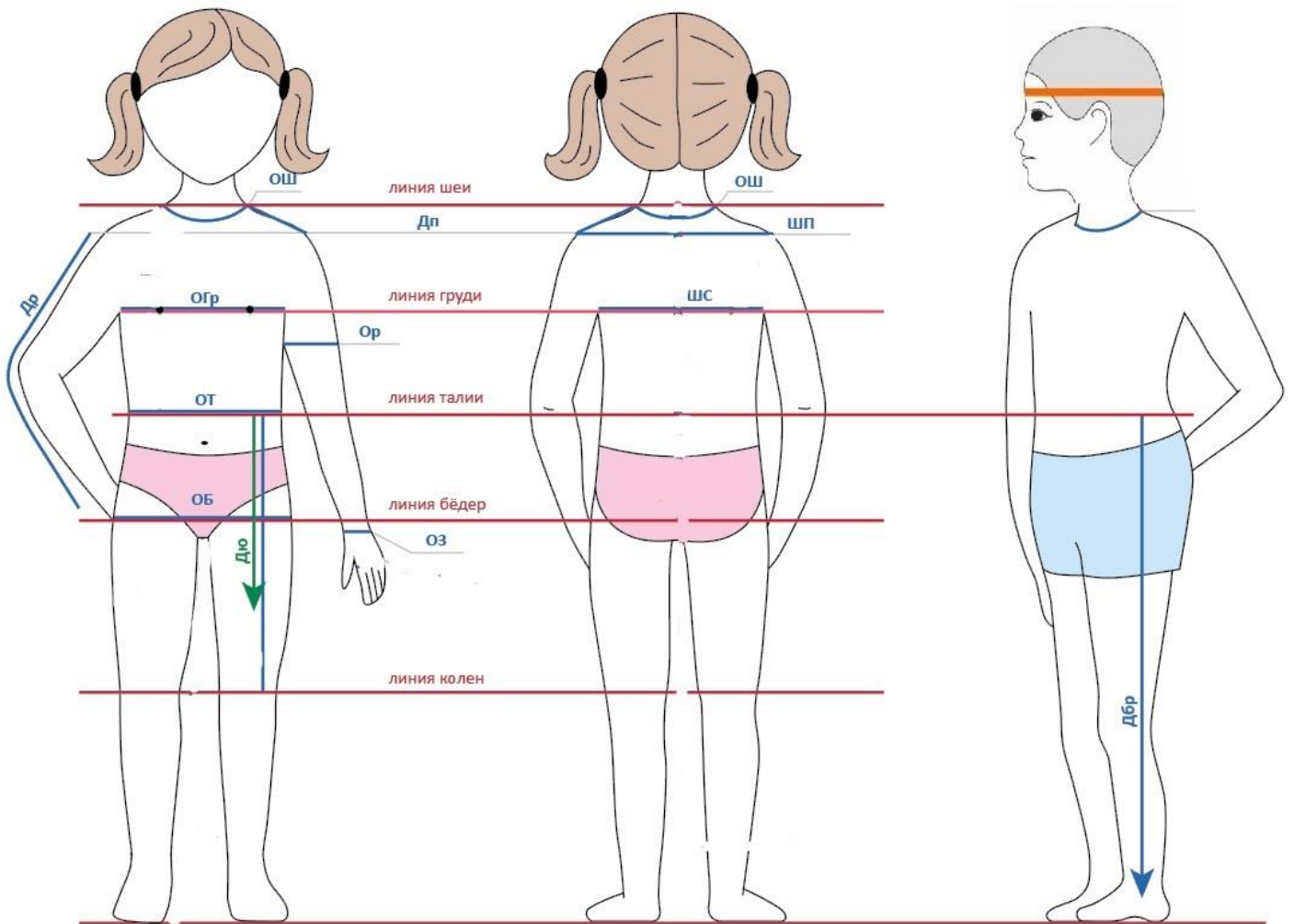


КАК СНЯТЬ МЕРКИ



Обхват шеи (**ОШ**) - Эту мерку снимают вокруг основания шеи ребенка.

Обхват груди (**ОГр**) - Эта мерка снимается по самым выступающим точкам груди. Сантиметр не следует слишком сильно натягивать или ослаблять. Он должен плотно, но без натяжения прилегать к телу.

Обхват талии (**От**) - Снять мерку нужно по самому узкому месту, плотно обхватив талию

Обхват бедер (**Об**) - Мерка измеряется по самым выпуклым точкам ягодиц горизонтально полу.

Обхват руки /запястья/ (**Оз**) - Измеряется вокруг запястья у основания кисти.

Обхват руки /плеча/ (**Ор**) - измеряют при свободно опущенной руке. Лента должна проходить на уровне подмышечных впадин.

Ширина плеч (**Шп**) - Эту мерку снять горизонтально по самым выступающим точкам от одного плеча до другого.

Длина рукава (**Др**) - Мерку снимают от крайней точки плеча до запястья по слегка согнутой в локте руке.

Длина брюк от талии (**Дбр**) - измеряют по боковой поверхности бедра от линии талии через наиболее выпуклую область бедра и далее вертикально до пола.

Длина юбки от талии (**Дю**) - измеряют по боковой поверхности бедра от линии талии через наиболее выпуклую область бедра и далее вертикально до колена.

Рост ребенка - Измеряется от макушки ребенка до пола