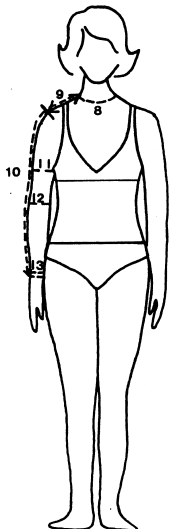
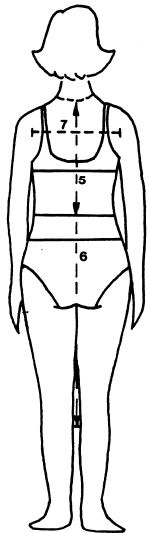
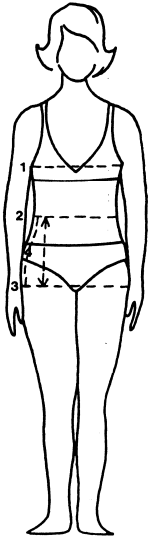


MITTOJEN OTTAMINEN

Mitat otetaan alusvaatteiden päältä peilin edessä. Vyötärölle kiinnitetään vyötärönauha niin, että se on alimpien kylkiluiden ja suoliluun välissä vaakasuorassa. Nauhan voi valmistaa 1,5-2cm leveästä reiällisestä kuminauhasta, johon on ommeltu nappi. Mitattava seisoo ryhdikkäästi peilin edessä, jotta mittojen ottaja näkee, että mittanauha pysyy oikeassa asennossa. Mitat ovat kiinteitä mittoja. Mittaus otetaan napakasti, mutta ei kiristäen.



1. **RY** = Rinnanympäryys mitataan vaakasuoraan rinnan korkeimmalta kohdalta vartalon ympäri. Kädet pidetään alhaalla.
2. **VY** = Vyötärön ympäryys mitataan vyötärön kapeimmalta kohdalta vyötärön ympäri.
3. **ALY** = Alalantion ympäryys mitataan pakaran leveimmän kohdan ympäri. Samalla mitataan alalantion korkeus.
4. **YLY** = Ylälantion ympäryys mitataan suoliluun päältä. Samalla mitataan ylälantion korkeus.
5. **SP** = Selän pituus mitataan niskasta ajatellusta päntienkaaren alkamiskohdasta alaspäin vyötärönauhan alareunaan
6. **PP** = Puvun pituus ajatellun puvun helmaan saakka.
7. **SL** = Selän leveys mitataan kämmenen leveyden verran niskasta alaspäin vaakasuoraan käsivarresta toiseen. Kädet pidetään alhaalla.
8. **KY** = Kaulan ympäryys mitataan kaulan juuresta kaulan ympäri. Takana seitsemännen niskanikaman ja edessä kaulakuopan kohdalta.
9. **OP** = Olan pituus mitataan kaulan juuresta olan kärkeen.
10. **HIP** = Hihan pituus mitataan olan kärjestä käsivartta pitkin kyynärpäähän kautta ranneluuhun käsivarren ollessa hieman koukistettuna.
11. **KÄY** = Käsivarren ympäryys mitataan käsivarren paksuimman kohdan ympäri.
12. **KYY** = Kyynärpäähän ympäryys mitataan kyynärpäähän ympäri käsivarren ollessa hieman koukistettuna.
13. **RAY** = Ranteen ympäryys mitataan ranteen ympäri.