

## TOČNO MJERENJE:

1. Opseg glave uzimati po sredini čela.
2. **VAŽNO:** Mjeru od sredine čela do vratnog kralješka uzimati točno od sredine, do prvog vratnog kralješka.
3. Mjere vrata moraju biti uzete točno, bez dodavanja ekstra centimetara.
4. 5. 6. 7. Mjere ruke moraju biti uzete na opuštenoj ruci, biceps preko najšireg njegovog dijela, lakat preko kosti, podlaktica na najširem dijelu, zglob šake na najužem dijelu (gdje držite sat).
8. 9. 10. **VAŽNO:** Mjere prsa struka i bokova moraju biti uzete na opušteno tijelu, sa spuštenim rukama uz tijelo. Prsa preko grudi, struk preko abdomena, bokove na najširem dijelu, odnosno preko lopatica.
11. 12. 13. 14. Kao i ruke, mjere noge moraju se uzimati na opuštenom tijelu, bedro na najširem dijelu, koljeno preko kosti, list na najširem dijelu, gležanj na najužem dijelu (gdje završava odijelo).
15. Leđa trebaju biti mjerena od jednog do drugog kraja ramena.
16. Duljina ruke mjeri se od ramena do zgloba šake, po ispruženoj ruci, da metar ide uz ruku.
17. Udaljenost od lakta do gležnja treba biti mjerena od laktene kosti do istog mjesta do kojeg je mjerena ukupna duljina ruke.
18. Udaljenost od ključne kosti do prepone treba biti mjerena od najviše točke ključne kosti, do prednje strane prepone.
19. Udaljenost od prepone do gležnja mjeri se od unutarnjeg dijela prepone do mjesta gdje želite da završava odijelo, metar mora biti uz nogu.
20. Udaljenost od koljena do gležnja mjeri se sa zadnje strane koljena do mjesta gdje želite da završava odijelo.
21. Udaljenost od struka do gležnja mjeri se od gležnja do mjesta do kojeg trebaju završavati hlače na struku.
22. 23. Visina i težina moraju biti upisane točno.