

# ზომების აღების გაიდლაინი

## 1. რა დაგჭირდებათ

- რბილი საბოში ლენტი (სანტიმეტრი)
- ფურცელი ან ზომების შესაღები ფორმა
- კალამი
- ბავშვი უნდა იდგეს სწორად, მაგრამ ბუნებრივად
- სასურველია ზომები აიღოთ თხელ მაისურზე, არა სქელ ტანსაცმელზე

## მნიშვნელოვანი წესი

საბოში ლენტი უნდა ეხებოდეს სხეულს, მაგრამ არ უნდა უჭერდეს.

ბავშვს არ უნდა ვთხოვოთ მუცლის შეწევა, მხრების გაშლა ან „სწორად დაჭერა“. უნდა იდგეს ჩვეულებრივად.

ყველა ზომა ჩაიწეროს სანტიმეტრებში (სმ).

## 2. ძირითადი ზომები

პიჯაკის შესაკერად რეკომენდებულია მინიმუმ შემდეგი 8 ზომის აღება:

- მკერდის გარშემოწერილობა
- წელის გარშემოწერილობა
- თეძოს გარშემოწერილობა
- მხრების სიგანე
- ყელისა და კისრის გარშემოწერილობა
- სახელის სიგრძე
- ზურგის სიგრძე წელამდე
- პიჯაკის სასურველი სიგრძე
- სიგრძე წელამდე წინა მხარეს

ქვემოთ მოცემულია თითოეულის აღების მარტივი წესი.



# პიჯაკის ზომების აღების გაიდლაინი

## 1. მკერდის გარშემოწერილობა - ყველაზე მნიშვნელოვანი ზომა

ეს არის პიჯაკის ზომის განსაზღვრის ერთ-ერთი მთავარი მაჩვენებელი. საბოლოო ლენტი შემოაგარეთ პორიბონტალურად ბავშვის მკერდის ყველაზე განიერ ნაწილზე იდლიის ძირებზე გავლით. ლენტი არ უნდა იყოს დაჭიმული. თუ ბავშვი ღრმად ჩაისუნთქავს, ზომა შეიძლება ხელოვნურად გაიზარდოს. გაზომვა გააკეთეთ ჩვეულებრივი სუნთქვის დროს.

მკერდის გარშემოწერილობა \_\_\_\_ სმ



## 2. წელის გარშემოწერილობა

საბოლოო ლენტი შემოაგარეთ ბავშვის წელზე ჭიპის გასწვრივ პორიბონტალურად. ლენტი არ უნდა იყოს დაჭიმული.

წელი გარშემოწერილობა \_\_\_\_ სმ



## 3. თეძოს გარშემოწერილობა

ეს ზომა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, რომ პიჯაკი ქვედა ნაწილში არ იყოს ვიწრო. ლენტი შემოაგარეთ თეძოსა და საჯდომის ყველაზე ფართო ნაწილზე. შეამოწმეთ, რომ ლენტი წინ და უკან დაახლოებით ერთსა და იმავე სიმაღლეზე იყოს.

თეძოს გარშემოწერილობა \_\_\_\_ სმ.



**4. მხრების სიგანე** - გაზომეთ მანძილი მარცხენა მხრის უმაღლესი წერტილიდან → მარჯვენა მხრის უმაღლეს წერტილამდე.

(მხრის უმაღლესი წერტილი არის სხელისა და ხელის შეერთების ადგილი ზედა მხარეს)

ბავშვის მხრები უნდა იყოს ბუნებრივ მდგომარეობაში.

მხრების სიგანე \_\_\_\_ სმ

#### მარტივი შემოწმება

თუ არ ხართ დარწმუნებული, სად იწყება მხარი, მოძებნეთ ის ადგილი, სადაც მხარი ბუნებრივად გადადის მკლავში.

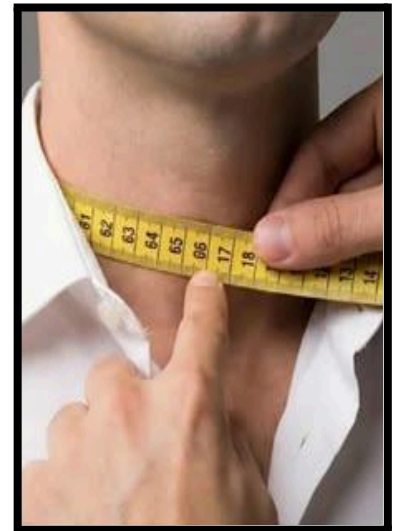


**5. ყელისა და კისრის გარშემოწერილობა** - ლენტი შემოატარეთ კისრის ძირისა და ლავიწის ძვლის შუა წერტილზე.

ლენტი არ მოუჭიროთ.

სასურველია ბავშვსა და ლენტს შორის ოდნავ თავისუფალი ადგილი ღარჩეს.

ყელისა და კისრის გარშემოწერილობა \_\_\_\_ სმ



#### 6. სახელოს სიგრძე

ეს ზომა აუცილებელია იმისთვის, რომ პიჯაკის სახელო არც მოკლე და არც ზედმეტად გრძელი გამოვიდეს. ბავშვის ხელი უნდა იყოს ოდნავ მოხრილი, ბუნებრივ მდგომარეობაში.

გაზომეთ:

მხრის უმაღლესი წერტილიდან → იდაყვის გავლით → მჯჯის ძელამდე.

ანუ ლენტი არ გაატაროთ პირდაპირ გაშლილ ხელზე.

სახელოს სიგრძე \_\_\_\_ სმ

#### რატომ ოდნავ მოხრილი?

გაშლილ ხელზე სახელოს სიგრძის აღებისას პიჯაკის სახელოს სიგრძე მოკლე გამოვა. ამიტომ, საჭიროა სახელოს სიგრძე ავიღოთ ხელის ოდნავ მოხრილ მდგომარეობაში.



## 7. ზურგის სიგრძე

ეს ზომა განსაზღვრავს ნაწარმის სიგრძეს წელამდე და აუცილებელია წელის ხაზის დასაფიქსირებლად, ჯიბის ადგილმდებარეობის, ღილების განლაგების და ლაქანის გადაკეცვის ხაზის განსაზღვრად.

ზომის ასაღებად ბავშვი დადგეს სწორად.

იპოვეთ კისრის მეშვიდე მალის წერტილი. ეს არის ყველაზე გამოწეული ადგილი კისერზე. თუ წერტილის პოვნა გაგიჭირდათ, გადაახრევიანეთ ბავშვს თავი წინ.

გამომეთ:

კისრის მეშვიდე მალიდან წელის ხაზამდე. (ამდროს წელის ხაზი მჭიდროს უნდა იყოს დაფიქსირებული საზომილენგით ან რბილი ზონრით)



ზურგის სიგრძე წელამდე \_\_ სმ.

## 8. პიჯაკის სიგრძე

გამომეთ კისრის ძირის წერტილიდან სასურველ სიგრძემდე

სასურველი სიგრძე \_\_ ს



## 9. კალთის სიგრძე წელამდე.

ეს ზომა განსაზღვრავს ნაწარმის სიგრძეს წელამდე და აუცილებელია წელის ხაზის დასაფიქსირებლად, ჯიბის ადგილმდებარეობის, ღილების განლაგების და ლაქანის გადაკეცვის ხაზის განსაზღვრად.

ზომას ვიღებთ კისრის ძირის წერტილიდან (კისრისა და სხეულის შეერთების ადგილი) წელის ხაზამდე. წელის ხაზი მჭიდროდ უნდა იყოს დაფიქსირებული სანტიმეტრული ლენგით ან რბილი ზონრით.

კალთის სიგრძე წელამდე \_\_\_\_ სმ



## რეკომენდებული დამატებითი ზომები

თუ პიჯაკები ინდივიდუალურად იკერება და არა მხოლოდ სტანდარტული ზომების მიხედვით, სასურველია კიდევ რამდენიმე ზომის აღება.

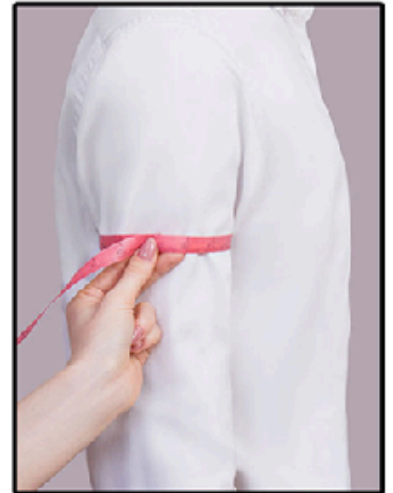
### A. მხრის ზედა ნაწილის გარშემოწერილობა

ლენტი შემოატარეთ მკლავის ყველაზე განიერ ადგილზე ისე, რომ სანტიმეტრსა და სხეულს შორის ერთი თითი ეტეოდეს.

მიღებული ზომა ჩაიწერეთ სრულად

მხრის გარშემოწერილობა ილლიის ძირში \_\_\_\_ სმ

ეს ეხმარება მკერავს, რომ სახელო ზედმეტად ვიწრო არ იყოს.



### B. მავის გარშემოწერილობა

გამოძიეთ მავის გარშემოწერილობა იგივე პრინციპით და ზომა ჩაიწერეთ სრულად..

მავის გარშემოწერილობა \_\_\_\_ სმ



მზა შესავსები ფორმა

ბავშვის კოდი/სახელი, გვარი: \_\_\_\_\_

თარიღი: \_\_\_\_\_

| პიჯაკისთვის აღებული ზომები             | შედეგი  |
|----------------------------------------|---------|
| 1. მკერდის გარშემოწერილობა             | _____სმ |
| 2. წელის გარშემოწერილობა               | _____სმ |
| 3. თეძოს გარშემოწერილობა               | _____სმ |
| 4. მხრების სიგანე                      | _____სმ |
| 5. ყელისა და კისრის გარშემოწერილობა    | _____სმ |
| 6. სახელოს სიგრძე                      | _____სმ |
| 7. ზურგის სიგრძე წელამდე               | _____სმ |
| 8. პიჯაკის სიგრძე                      | _____სმ |
| 9. სიგრძე წელამდე წინა მხარეს          | _____სმ |
| 10. მხრის ბედა ნაწილის გარშემოწერილობა | _____სმ |
| 11. მჯახის გარშემოწერილობა             | _____სმ |

# შარვლის (გოგო/ბიჭი) ზომების აღების გაიდლაინი

## ძირითადი ზომები:

1. წელის გარშემოწერილობა.
2. თეძოს გარშემოწერილობა.
3. მუხლის გარშემოწერილობა.
4. სიგრძე მუხლამდე.
5. სასურველი სიგრძე

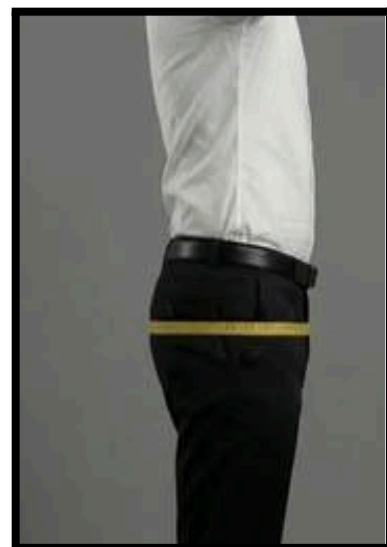
- 1. წელის გარშემოწერილობა** - ზომის ასაღებად ბავშვს უნდა შემოვაგართო სანტიმეტრი წელზე პრიზონტალურად, ჭიპის გასწვრივ. ზომა უნდა ჩაინიშნოს ნახევარი.

წელის გარშემოწერილობა \_\_\_\_ სმ



- 2. თეძოს გარშემოწერილობა** - ზომის ასაღებად ბავშვს უნდა შემოვაგართო სანტიმეტრი საჯდომისა და მუცლის ყველაზე გამობურცულ ადგილზე პრიზონტალურად. ზომა უნდა ჩაინიშნოს ნახევარი.

თეძოს გარშემოწერილობა \_\_\_\_ სმ



- 3. მუხლის გარშემოწერილობა** - ზომის ასაღებად ბავშვს ოდნავ უნდა მოვახრევინოთ ფეხი, სანტიმეტრული ლენტის შემოტარების დროს სხეულსა და ლენტს შორის უნდა ჩადიოდეს ერთი თითი.

მუხლის გარშემოწერილობა \_\_\_\_სმ



- 4. სიგრძე მუხლამდე** - ზომის ასაღებად ბავშვს ოდნავ მოახრევინეთ ფეხი და წელიდან მუხლის ხაზამდე აიღეთ ზომა, ისე რომ წელის ხაზი იყოს დაფიქსირებული.

სიგრძე მუხლამდე \_\_\_\_სმ



- 5. სასურველი სიგრძე** - ზომის ასაღებად ბავშვი უნდა იდგეს გამართული. სიგრძე აიღეთ წელის ხაზიდან იაგაკამდე. ბავშვი სასურველია იყოს შიშველი ფეხით ან თხელი წინდით.

შარვლის სიგრძე \_\_\_\_სმ



მზა შესავსები ფორმა

ბავშვის კოდი/სახელი, გვარი: \_\_\_\_\_

თარიღი: \_\_\_\_\_

| შარველისთვის არებული ზომები | შედეგი  |
|-----------------------------|---------|
| 1. წელის გარშემოწერილობა    | ____ სმ |
| 2. თეძოს გარშემოწერილობა    | ____ სმ |
| 3. მუხლის გარშემოწერილობა   | ____ სმ |
| 4. კოჭის გარშემოწერილობა    | ____ სმ |
| 5. შარველის სიგრძე          | ____ სმ |

# ქვედა კაბის ზომების აღების გაიდლაინი

## ძირითადი ზომები:

1. წელის გარშემოწერილობა.
2. თეძოს გარშემოწერილობა.
3. სასურველი სიგრძე.

**1. წელის გარშემოწერილობა** - ზომის ასაღებად ბავშვს უნდა შემოვატაროთ სანტიმეტრი წელზე პრიმონტალურად, ჭიპის გასწვრივ. ზომა



წელის გარშემოწერილობა არის \_\_\_\_ სმ

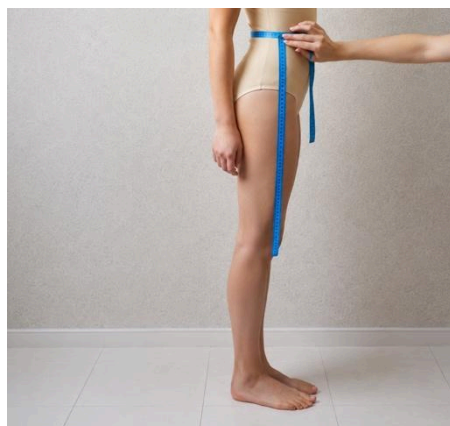
**2. თეძოს გარშემოწერილობა** - ზომის ასაღებად ბავშვს უნდა შემოვატაროთ სანტიმეტრი საჯდომისა და მუცლის ყველაზე გამობურცულ ადგილზე პრიმონტალურად.



თეძოს გარშემოწერილობა არის \_\_\_\_ სმ.

**3. სასურველი სიგრძე** - ზომის ასაღებად ბავშვი უნდა იდგეს გამართულად. ფეხები ერთად მიდგმული, ქუსლები ახლოს, ტერფები გაშლილი.

წელს ვაფიქსირებთ სანტიმეტრული ლენტით ან რბილი ზონრით და გვერდიდან ვიღებთ სასურველ ზომას, ყოველგვარი დანამატების გარეშე (დანამატები გათვალისწინებული იქნება კერვის დროს) მირებული ზომას ვინიშნავთ სრლად.



ქვედა კაბის სიგრძე \_\_\_\_ სმ.

## მზა შესავსები ფორმა

ბავშვის კოდი/სახელი, გვარი: \_\_\_\_\_

თარიღი: \_\_\_\_\_

| ქვედაკაბისთვის აღებული ზომები | შედეგი   |
|-------------------------------|----------|
| 1. წელის გარშემოწერილობა      | _____სმ. |
| 2. თეძოს გარშემოწერილობა      | _____სმ. |
| 3. ქვედა კაბის სიგრძე         | _____სმ. |