

## طريقة أخذ المقاسات

تعد عملية أخذ القياسات من أول مراحل التخطيط من خلال أخذ المقاسات المطلوبة للمتغير المراد تفعل عليه  
لح. مع مراعاة أن يقف هذا الشخص وقفه مقابلة دون أخذ لتسجيل  
مقاساته على دفتر خاص ولديه كالاتي :

أ. مقاسات القياس أو إفتان (القطع العلوية) ، بؤفة مقاس الطول  
من الرقبة نزولا عن الطول المطلوب فيه . أما فيما يتعلق بالبنطونات  
أو (القطع السفلية) بؤفة القياس من جهة الخصر نزولا عن  
الطول المناسب .

ب. بؤفة مقاس محيط الصدر عن خلال لف المتر حول منتصف الصدر  
أما العرض للصدر يكون بواسطة لف المتر من منطقة تحت الإبط  
الأيسر والأيمن وصولا إلى منتصف أماكن المعرة ، ومن الخلف  
تقاس المسافة بين الكتفين ثم من الأمام .

ج . يقاس محيط الختام من ثلاث مناطق وهي من أماكن الكوع والكوع ثم  
الرسغ حيث يقاس الطول من الكتف وصولا للضول المطلوب .

د . يقاس محيط الأفتاد معاً لضامة التناسل أما البنطال فيقاس كالاتي  
لوصفه .

هـ . يقاس محيط ما حول الرقبة بلف المتر حول أسفل قلعة الرقبة