

# Przewodnik po rozmiarach

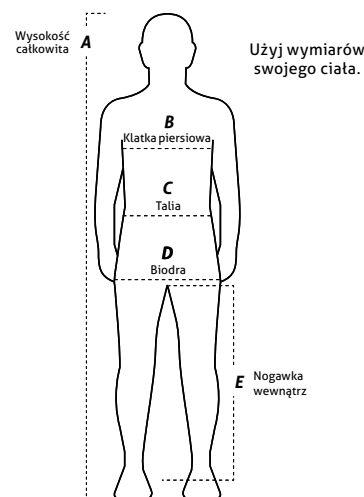
## – odzież robocza

Wychodząc od własnych wymiarów ciała, porównaj je z tabelami, aby znaleźć odpowiedni rozmiar. Wybierz tabelę odpowiadającą Twojemu wzrostowi (A).

Tabele dotyczące odzieży damskiej mają zastosowanie wyłącznie do odzieży damskiej, w pozostałych przypadkach obowiązują tabele dotyczące odzieży męskiej. Istnieją oddzielne tabele rozmiarów dla Acode.

Kupując spodnie, zmierz A, C, D, E, a w przypadku kurtek zmierz B (rozmiary XS-5XL). Zmierz A, B, D, E w przypadku kombinezonów i w zależności od wzrostu wybierz w tabelach rozmiar regularny, długi lub krótki.

**Zwróć Uwagę!**  
Wszystkie wymiary podane w tabelach odnoszą się do rozmiaru ciała, z wyjątkiem długości nogawki, która jest równoważna rozmiarowi odzieży.



### Kurtki, spodnie, kombinezony

Rozmiary męskie	XXS	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL	6XL											
<b>A. Regularna (zwykła talia)</b> 176-184 cm	C40	C42	C44	C46	C48	C50	C52	C54	C56	C58	C60	C62	C64	C66	C68	C70						
<b>A. Wysoka (zwykła talia)**</b> 184-192 cm			C144	C146	C148	C150	C152	C154	C156	C158	C160	C162	C164	C166	C168							
B. Klatka Piersiowa cm	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120	124	128	132	136	140	144	148	152	156	160
C. Talia cm	64	68	72	76	80	84	88	92	97	102	108	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174
D. Biodra cm	85	88	91	94	98	102	106	110	114	118	122	126	130	134	138	142	146	150	154	158	162	166
<b>E. Regularna</b> Nogawka wewnątrz cm	80	80	80	80	80	82	82	82	82	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84
<b>E. Wysoka</b> Nogawka wewnątrz cm			85	85	87	87	87	87	89	89	89	89	89	89	89	89						

A. Krótka (szeroka talia)**	D84	D88	D92	D96	D100	D104	D108	D112	D116	D120	D124	D128	D132	D136
168-176 cm														
B. Klatka Piersiowa cm	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120	124	128	132	136
C. Talia cm	78	82	86	90	94	98	103	108	114	120	126	132	138	144
D. Biodra cm	93	96	100	104	108	112	116	120	124	128	132	136	140	144
E. Nogawka wewnątrz cm	76	76	76	78	78	78	78	80	80	80	80	80	80	80

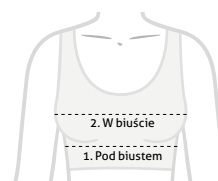
\* rozmiar grupy wysoki dla kombinezonów  
\*\* rozmiar krótki dla kombinezonów

Rozmiary damskie	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL							
<b>A. Regularna (zwykła talia)</b> 164-172 cm	C34	C36	C38	C40	C42	C44	C46	C48	C50	C52					
B. Klatka Piersiowa cm	76	80	84	88	92	96	100	104	110	116	122	128	134	140	146
C. Talia cm	63	66	69	72	76	80	84	88	93	99	105	111	117	123	129
D. Biodra cm	87	90	93	96	99	102	106	110	115	120	125	130	135	140	145
E. Nogawka wewnątrz cm	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

Bras	Miseczki	A	B	C	D	E
1. Rozmiar pod biustem		2. Rozmiar miseczki - obwód w biustie w najszerszym miejscu, biustonosz bez wkładek lub top do pomiarów.				
Rozmiar biustonosza	cm					
75	73-77	87-89	89-91	91-93	93-95	
80	78-82	92-94	94-96	96-98	98-100	100-102
85	83-87	99-101	101-103	103-105	105-107	
90	88-92		106-108	108-110	110-112	
95	93-97			113-115	115-117	

### Dopasuj rozmiar biustonosza

- Zmierz obwód pod biustem. Taśma miernicza powinna być napięta, ale nie powodować dyskomfortu.
- Zmierz obwód w biustie w miejscu, gdzie jest największy.
- Podczas mierzenia należy nosić biustonosz bez wkładek, by znaleźć właściwy rozmiar.



### Acode

Rozmiary męskie	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL	6XL
	40-42	44-46	48-50	52-54	56-58	60-62	64-66	68-70	72-74	76-78
B. Klatka Piersiowa cm	80-84	88-92	96-100	104-108	112-116	120-124	128-132	136-140	144-148	152-156
C. Talia cm	68-72	76-80	84-88	92-97	102-108	114-120	126-132	138-144	150-156	162-168

Rozmiary damskie	S	M	L	XL	2XL
	34-36	38-40	42-44	46-48	50-52
B. Klatka Piersiowa cm	80-84	88-92	96-100	104-110	116-122
C. Talia cm	66-69	72-76	80-84	88-93	99-106

### Tabela konwersji na cale

Talia	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Talia w calach	66	69	71	74	76	79	81	84	86	89	91	94	96	99	102	104	107	109	112	114	117	119	122	124	127	129	132	134	137

Długość	30	32	34
Wnętrze nogawki w calach	76	81	86
Wnętrze nogawki w cm			

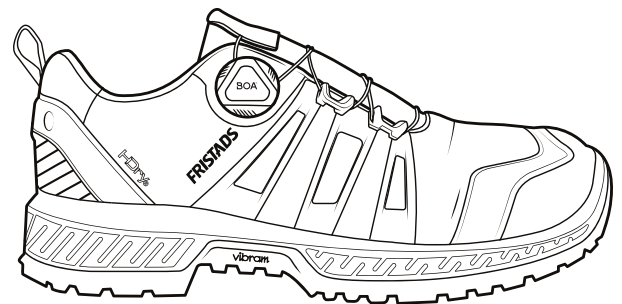
# Size guide

## Fristads Safety Shoes

Długość stopy w mm	Rozmiar EU	Rozmiar UK
220-230	36	3
230-235	37	4
235-240	38	4,5
240-245	39	5,5
245-255	40	6
255-260	41	7
260-270	42	8
270-275	43	8,5
275-280	44	9,5
280-290	45	10
290-295	46	11
295-300	47	11,5
300-305	48	12,5

### Fristads FootShape

Unikalny kształt obuwia dopasowany do naturalnej anatomii stopy, z szerokim miejscem na palce. Zapewnia dużo przestrzeni i wyjątkowy komfort, co sprzyja równowadze i stabilności. Został opracowany, aby wspierać stopę i zmniejszać ucisk, co może przyczynić się do lepszego zdrowia stóp oraz poprawy krążenia.



### Jak zmierzyć stopy do butów ochronnych Fristads

1. Mierz stopy pod koniec dnia. Stopy zazwyczaj puchną w ciągu dnia i często są nieco większe wieczorem niż rano.
2. Załóż te same skarpetki, które planujesz nosić z butami ochronnymi.
3. Połóż kartkę papieru na twardej podłodze i przyklej ją taśmą, aby się nie przesuwiała.
4. Stań na kartce z lekko ugiętymi kolanami (lub usiądź, z stopami mocno opartymi o podłogę).
5. Trzymając długopis pionowo, obrysuj swoją stopę. Jeśli to możliwe, poproś kogoś o pomoc, abyś mógł/mogła stać nieruchomo.
6. Powtórz czynność z drugą stopą – to normalne, jeśli ich rozmiar nieznacznie się różni.
7. Zaznacz czubek najdłuższego palca i tył pięty, a następnie zmierz odległość między nimi w centymetrach. To jest długość Twojej stopy. Użyj linijki z podziałką w centymetrach, a nie w calach, aby uzyskać jak najdokładniejszy pomiar.
8. Jeśli Twoje stopy mają różne rozmiary, przy sprawdzaniu tabeli rozmiarów Fristads korzystaj z pomiaru większej stopy.

