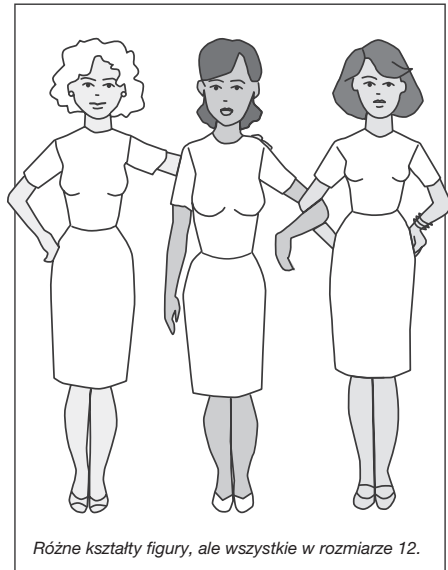


# Czy na pewno wiesz, jaki jest Twój rozmiar wykroju?

**Dowiedz się,  
jak należy ustalić  
rozmiar wykroju  
na podstawie  
własnych wymiarów.**



## **Popatrz na wymiary zupełnie inaczej**

Zacznijmy od tego, że powinnaś zapomnieć zupełnie o tym, jakie masz wyobrażenie na temat swojego wymiaru. Następnie przypomnij sobie swój ostatni raz na zakupach. Czy rzeczywiście wszystkie przymierzane ubrania w „Twoim” rozmiarze były dopasowane do Twojej sylwetki? Oczywiście, że nie! Poszczególni producenci różnie określają standardowe wymiary ciała. I dlatego rozmiary z Twojego ulubionego sklepu mogą się różnić od rozmiarów ubrań znajdujących w innych sklepach z ubraniami lub po prostu standardowych wymiarów, na których oparte są wykroje.

Na szczęście wykroje opracowywane są na standardowych wymiarach ciała. Kiedy porównasz wymiary swojego ciała z wymiarami standardowymi, możesz wybrać rozmiar wykroju (lub rozmiary), zanim zabierzesz się do szycia.

## **Zmierz i porównaj**

Jeśli chcesz wybrać idealnie dopasowany wykroj, dokładnie zmierz swoje ciało, a potem porównaj wyniki z wymiarami standardowymi. Jak to zrobić, dowiesz się dzięki ilustracjom, zdjęciom i tabelom podanym na następnych stronach.

W niektórych wypadkach może się okazać, że rozmiar wykroju będzie o jeden lub dwa rozmiary większy niż rozmiar ubrań kupowanych przez ciebie w sklepach. Prosimy jednak, żeby to nie przeszkodziło Ci w opracowaniu dopasowanego do Twojego ciała wykroju. Kto ma tak naprawdę wiedzieć, jaki masz rozmiar? Idealnie dopasowane do sylwetki ubranie prezentuje się świetnie, i na pewno nie będziesz wszywać w nie metek z rozmiarami.

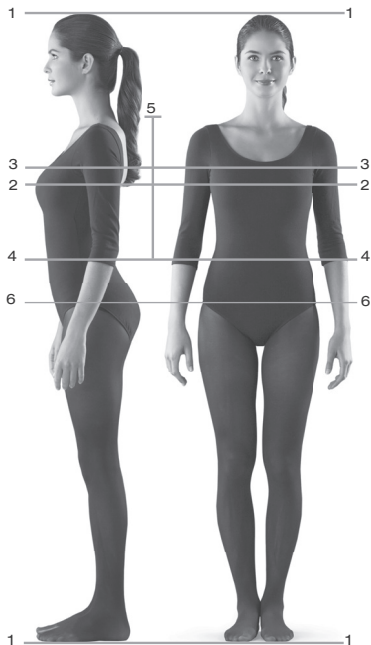
Dobrze jest też uaktualniać swoje pomiary co najmniej co sześć miesięcy. Kontury ciała i jego wymiary zmieniają się, kiedy tracimy kilogramy, tyjemy lub po prostu zmienia się nasza sylwetka. To właśnie na podstawie tych pomiarów będziesz mogła uszyć dopasowane do siebie wspaniałe ubrania.

## Jak się zmierzyć

Ubierz się w wygodną bieliznę. Miarę krawiecką przykładaj do ciała, ale jej nie zaciskaj wokół niego. Zawiąż w pasie wąską gumkę, pochyl się i wyprostuj, aż gumka znajdzie się dokładnie w talii. Zapisz uzyskane wyniki w podanej na dole strony tabeli.

1. Wzrost - height\*:  
Stań boso w pozycji wyprostowanej obok ściany.  
Zmierz odległość od podłogi do czubka swojej głowy.
2. Biust - bust:  
Wokół najszerszej części oraz pleców.
3. Klatka piersiowa – high bust/chest:  
Wokół ciała, pod ramionami, tuż ponad najszerszą częścią biustu.
4. Talia - waist:  
Wokół ciała tuż powyżej gumki.
5. Tył pleców - back waist\*:  
Pochyl głowę, żeby ustalić krąg, który najbardziej wystaje w górnej części kręgosłupa. Ustal odległość od tej kości do gumy znajdującej się w talii.
6. Biodra - hip:  
Wokół ciała w najszerszym miejscu, zazwyczaj mniej więcej 18-20 cm (7-8") poniżej talii.

\* w tych miejscach poproś o pomoc drugą osobę.



## Tabele z wymiarami

W poniższej tabeli podane są standardowe rozmiary biustu, talii, bioder oraz pleców, odpowiadające średnim rozmiarom odzieży damskiej od 4 do 26.

<b>Standardowe wymiary ciała</b>												
Średnie rozmiary przeznaczone dla kobiet o proporcjonalnej sylwetce i wzroście od 165 do 168 cm (bez butów) (5'5" do 5'6"). Wymiary w tabeli zostały podane w cm.												
Rozmiar - size USA	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
Rozmiar - size EUR	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
Biust - bust	75	78	80	83	87	92	97	102	107	112	117	122
Talia - waist	56	58	61	64	67	71	76	81	87	94	99	106
Biodra - hip	80	83	85	88	92	97	102	107	112	117	122	127
Długość pleców – back waist length	38,5	39,5	40	40,5	41,5	42	42,5	43	44	44	44,5	44,5

## Tabela z Twoimi wymiarami

Co zmierzyć	Wymiary ciała – body measurements		Twój rozmiar wykroju – your pattern size	
	Twoje	Wykrój Standardowy	Wstępny	Końcowy
Biust - bust: (wokół najszerszej części)				
Klatka piersiowa - high bust/chest: (pod ramionami, nad biustem, wokół pleców)				
Talia - waist: (wokół gumki)				
Biodra - full hip: (wokół najszerszej części, mniej więcej 18-22 cm (7"-9") poniżej talii)				

## W jaki sposób na podstawie wymiarów ustalić rozmiar wykroju.

Rozmiary wykrojów możesz ustalić dzięki trzem podanym poniżej punktom. Użyliśmy określenia wymiary, ponieważ może się okazać, że rozmiar żakietu, bluzki, topu lub sukienki różni się od rozmiaru spódnicy lub spodni.

### KROK 1

#### Wymiary Twojego ciała

Wpisz wymiary swojego ciała do pierwszej kolumny tabeli na str. 2.

### KROK 2

#### Standardowy wykroj

Przejdź do tabeli Standardowe wymiary ciała na poprzedniej stronie. Znajdź standardowe wymiary najbliższe wymiarom Twojego biustu, talii i bioder. Wpisz poszczególne wymiary oraz odpowiadające im rozmiary wykroju (czyli wstępne rozmiary wykroju) do dwóch kolejnych kolumn. Jeśli okaże się, że plusujesz się pomiędzy dwoma rozmiarami, zapisz obydwa. Na przykład, jeśli obwód Twojego biustu wynosi 95 cm (37 ½ cala), najbliższy standardowy rozmiar to 96,5 cm (38 cali), więc wstępny rozmiar wykroju to 40 (przy obwodzie biustu 36) lub 42 (przy biuście 38).

### KROK 3

#### Końcowy rozmiar wykroju

Wymiar biustu decyduje o tym, jaki rozmiar końcowy wykroju przyjąć dla topów, bluzek, sukienek, żakietów i płaszczy.

Z jednym jednak wyjątkiem.

Wykroje opracowywane są dla sylwetki z miseczką biustonosza B. Jeśli w Twoim przypadku jest ona większa, wpłynie to na dopasowanie wykroju. Na podstawie Tabeli z Twoimi wymiarami określ rozmiar miseczki. Odejmij od obwodu biustu obwód klatki piersiowej.

Oto, co to oznacza w praktyce:

Mniej niż 6,3 cm (2 ½") – miseczka A lub B

Pomiędzy 6,3 a 7,5 cm (2 ½" – 3") – miseczka C

Pomiędzy 7,5 cm a 10 cm (3 ½" – 4") – miseczka D

10 cm (4") i więcej – miseczka większa niż D

Jeśli nosisz miseczkę B lub mniejszą, na podstawie pomiaru obwodu swojego biustu oblicz końcowy rozmiar wykroju.

Jeśli nosisz miseczkę C lub większą, porównaj obwód swojej klatki piersiowej z obwodem biustu podanym w Tabeli ze standardowymi wymiarami, aby określić końcowy rozmiar wykroju. Dzięki temu uzyskasz dokładniejsze dopasowanie w trudnych do dopasowania miejscach takich, jak ramiona, dekolt, klatka piersiowa i plecy.

Wymiar talii pozwoli określić końcowy rozmiar wykroju dla spódnicy, które nie są dopasowane na biodrach.

Wymiar bioder określi końcowy rozmiar wykroju dla spodni i więszość spódnicy.

### NASZE RADY

Jeśli okaże się, że znajdujesz się pomiędzy dwoma rozmiarami, oto kilka ważnych spraw, które należy wziąć pod uwagę:

1. Struktura kości. Jeśli jesteś osobą drobnokościastą, wybierz mniejszy rozmiar, jeśli jesteś osobą grubokościastą, wybierz większy.
2. Preferencje. Jeśli lubisz dopasowane ubrania, wybierz mniejszy rozmiar, jeśli wolisz ubrania mniej dopasowane, wybierz większy.
3. Moda. Im bardziej ubranie dopasowane jest do sylwetki, tym bezpieczniejsze jest wybieranie większego rozmiaru.

Przy miseczce większej niż B, należy wybierać wykroje z zaszewkami na biuście i po prostu zmieniać wielkość zaszewki. Wybieraj wykroje Simplicity z wykrojami przeznaczonymi dla miseczek: B, C oraz D. Na następnej stronie pokazujemy, jak dopasować wykroj do większej miseczki.

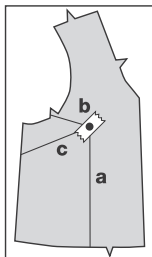
Więcej informacji znajdziesz w części „Najczęściej zadawane pytania”.

# Simplicity

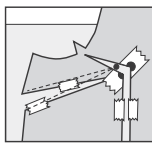
Rodzaj ubrania	Topy, sukienki, żakiety i płaszcze	Spodnie i dopasowane spódnice	Luźne spódnice
Mój rozmiar wykroju			

# Jak zwiększyć zaszwękę (dla figury z miseczką C lub większą)

1. Za pomocą przezroczystej taśmy klejącej wzmocnij punkt biustu, naklejając ją mniej więcej 1,2 cm (1/2") od krawędzi zaszwęki.



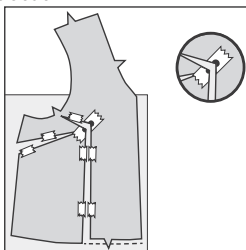
już zaszwęki pachy (b).



2. Wytnij wzdułuż linii a i b od dolnej części wykroju aż do szwu pachy, ale nie przecinaj tego szwu. Wytnij

wzdłuż linii c od bocznej części wykroju aż do punktu biustu, ale go nie przecinaj.

3. Umieść pod rozciętymi brzegami biulę i przypnij pomiędzy środkiem przodu i uciętym brzegiem. Rozsuń wykroj na punkcie biustu, tak by ucięte linie poniżej tego punktu pozostały równoległe do siebie.



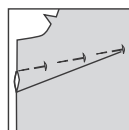
Dla miseczki C rozszunięcie powinno wynieść ok. 1,2 cm (1/2").

Dla miseczki D rozszunięcie powinno wynieść ok. 1,9 cm (3/4").

Dla miseczek większych niż D rozszunięcie powinno wynieść ok. 3,2 cm (1 1/4").

Zepnij lub sklej taśmą klejącą wszystkie rozcięte brzegi. Narysuj ponownie linię dolnego brzegu przodu, jak pokazano na rysunku.

Zaznacz nowy punkt biustu na tym samym poziomie, co poprzedni, ale 2,5 - 3,2 cm (1" - 1 1/4") bliżej bocznego szwu. Narysuj nowe linie zaszwęki od szwu bocznego do nowego punktu biustu.



4. Aby poprawić linię szwu bocznego, zepnij nową zaszwękę i złoż na pół. Narysuj linię powyżej początkowe linie szwu bocznego.

Odepnij szpilki. Narysuj linię od środka zaszwęki do początkowego szwu. Narysuj ponownie linie cięcia i pozostałe linie szwu.

## Najczęściej zadawane pytania

**P:** Dlaczego wszystkie wykroje będące w tym samym rozmiarze nie dopasowują się tak samo do sylwetki?

**O:** Przyczyną jest tzw. dodatek konstrukcyjny, czyli dodatkowe centymetry brane pod uwagę przy projektowaniu wykroju. Istnieją dwa rodzaje tego typu dodatku. W podstawowym jest minimalny dodatek w ubraniu, pozwalający na swobodne poruszanie się. Wszystkie ubrania, z wyjątkiem kostiumów kąpielowych, oraz niektórych modeli z dzianiny, zawierają taki właśnie rodzaj naddatku. Dodatek projektowy to jest dodana ilość tkaniny, umożliwiająca realizację konkretnego modnego ubrania.

Jeśli konkretny wzór jest dla ciebie za duży lub za mały, może to być spowodowane faktem, że nadatek projektowy nie jest proporcjonalny do Twojej struktury kości. Zanim zdecydujesz się na kupno danego wykroju, postuduj rysunki i fotografie. Dowiesz się z nich, jakie były intencje projektanta.

**P:** Czy istnieje jakiś sposób, według którego można określić, jaki dodatek konstrukcyjny zastosowano w danym wykroju?

**O:** Zdjęcie oraz prezentacja modelu, rysunki techniczne oraz wymiary końcowe ubrania podane na opakowaniu, wskazują, jak ubranie powinno układać się na sylwetce.

Wymiary końcowe ubrania w najważniejszych punktach podaje się na większości opakowań wykrojów, a także drukuje się je na samym wykroju. Pamiętaj, że końcowe wymiary ubrania zawierają w sobie dodatek konstrukcyjny oraz dodatki projektowy. Jeśli nie jesteś w stanie wyobrazić sobie, co dokładnie w praktyce oznaczają te wymiary, porównaj je z ubraniami w tym samym rozmiarze, które masz już w szafie.

Możesz również wykorzystać miarkę krawiecką, by zorientować się, ile dokładnie jest luzu pod ubraniem.

**P:** Co mam zrobić, jeśli jestem osobą niższą i wymiary mojej tali w tylnej części ciała są mniejsze niż standardowe dla mojego rozmiaru?

**O:** Jeśli twój wzrost jest mniejszy niż 165 cm (5'5"), wymiary Twojej tali w tylnej części ciała są mniejsze przynajmniej o 2,54 cm (1") niż te odpowiadające wymiarowi biustu masz najprawdopodobniej wymiary nazywane przez nas „Miss Petite”. Dla takich osób przygotowane są wykroje ze specjalnym logo „Fit For Petite”. W wykrojach tych znajdziesz informacje, jak zastosować proporcje danego wykroju do swojej drobnej sylwetki.

**P:** Co mam zrobić, jeśli mój rozmiar znajduje się w wykrojach S, M i L?

**O:** Wykroje S, M i L przeznaczone są dla większych rozmiarów w każdym rodzaju przeznaczenia. Wykroje typu uniseks, ponieważ mają być dopasowane zarówno do sylwetki kobiecej, jak i męskiej, określane są na podstawie wymiarów klatki piersiowej mężczyzny. W przypadku takich wykrojów dopasuj swoje wymiary do wymiarów klatki piersiowej.

**P:** Mam inny rozmiar w dolnej części ciała, a inny w górnej. Czy można w takim przypadku jakoś łatwo dopasować wykroj?

**O:** Idealnym rozwiązaniem są wykroje w wielu rozmiarach. Dzięki temu, że na jednym arkuszu drukowane są wykroje w kilku rozmiarach, możesz wybrać inny rozmiar dla górnej części oraz inny dla dolnej.