

Tabela rozmiarów rękawic i obuwia

Arkusz pomiarowy do wstępnego określenia rozmiaru

Tabele są wskazówką organizacyjną. Ostateczny rozmiar zawsze dobierz według tabeli producenta konkretnego modelu i — gdy to możliwe — potwierdź przymiarką.

Jak zmierzyć dłoń

- Zmierz obwód dominującej dłoni na wysokości kostek, bez kciuka; taśma ma przylegać, lecz nie uciskać.
- Zmierz długość od czubka środkowego palca do linii nadgarstka.
- Porównaj oba wyniki; przy wyniku granicznym przetestuj sąsiednie rozmiary.
- Dla modeli ocieplanych lub o szczególnej konstrukcji uwzględnij zalecenia producenta.

Rozmiar rękawicy	Obwód dłoni	Długość dłoni	Oznaczenie orientacyjne
6	152 mm	160 mm	XS
7	178 mm	171 mm	S
8	203 mm	182 mm	M
9	229 mm	192 mm	L
10	254 mm	204 mm	XL
11	279 mm	215 mm	XXL

Arkusz pomiarów dłoni

Lp.	Pracownik / identyfikator	Obwód [mm]	Długość [mm]	Model próbny	Rozmiar
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Pomiar stopy i dobór obuwia

- Mierz obie stopy pod koniec dnia, w skarpecie używanej w pracy, stojąc z równomiernym obciążeniem.
- Zmierz odległość od pięty do najdłuższego palca; do doboru przyjmij większy wynik.
- Zastosuj luz zalecany przez producenta i sprawdź szerokość, podbicie oraz stabilność pięty.
- Wkładka, ocieplenie i podnosek mogą zmienić odczuwalne dopasowanie — wykonaj próbę chodzenia.

Długość stopy	Orientacyjny rozmiar EU	Długość stopy	Orientacyjny rozmiar EU
225–231 mm	36	265–271 mm	42
232–238 mm	37	272–278 mm	43
239–245 mm	38	279–285 mm	44
246–251 mm	39	286–291 mm	45
252–258 mm	40	292–298 mm	46
259–264 mm	41	299–305 mm	47

Arkusz pomiarów obuwia

Lp.	Pracownik / identyfikator	Lewa stopa [mm]	Prawa stopa [mm]	Model próbny	Rozmiar
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Kontrola dopasowania

- ☐ palce mają swobodę ruchu, a stopa nie przesuwa się nadmiernie
- ☐ pięta jest stabilna, bez ucisku i tarcia podczas chodzenia
- ☐ obuwie współpracuje ze skarpetą, wkładką i odzieżą roboczą
- ☐ użytkownik potwierdził komfort po próbie w rzeczywistych warunkach

Ważne: tabela ma charakter orientacyjny i nie zastępuje tabeli producenta, oceny ryzyka ani przymiarki. Podstawy odniesienia: Rozporządzenie (UE) 2016/425; ISO 21420:2020; ISO 20345:2021.