



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
АПШЕРОНСКОГО РАЙОНА

П Р И К А З

30.12. 2025 года

№ 298

г. Апшеронск

О контроле за соответствием размеров спецодежды

Для приведения в соответствие размеров спецодежды указанных в карточках учета и выдачи СИЗ и в целях закупки спецодежды индивидуально по размерам на каждого работника.

Приказываю:

1. Создать комиссию для организации и осуществления контроля за проведением обмера и сборе реальных размеров работников в следующем составе:
Удалова А.А.- зам директора – председатель комиссии;
Мнацаканян М.Д. - специалист отдела кадров- член комиссии;
Лаврушина Е.В. – зав.хоз. – член комиссии.
2. Председателю комиссии организовать проведение замеров работников с предоставлением данных в службу охраны труда по форме, согласно приложению к данному приказу.
3. Лаврушиной Е.В. – зав.хоз, обеспечить внесение размеров работников в личные карточки учета и выдачи СИЗ.
4. Контроль над исполнением приказа возложить на Удалову А.А.- зам директора – председатель комиссии.



Директор

С приказом ознакомлены:

Заместитель директора

Унанов Р.Р.

Удалова А.А.

Размеры спецодежды и спецобуви и работников ООО «_____»

№ п/п	Фамилия, инициалы	Таб. №	Должность (профессия)	Размеры спецодежды и спецобуви					Подпись работника о соответствии ему указанных размеров спецодежды и спецобуви
				Размер одежды/рост	Размер обуви	Размер перчаток	Размер противогаза	Размер головного убора	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
30									

Пример:

	Иванов И. И.	2001	слесарь	52/186	44	9	2	57	подпись
--	--------------	------	---------	--------	----	---	---	----	---------

По указанным размерам будет производиться закупка спецодежды и выдача работникам

Методика определения размера одежды:

Чтобы правильно определить размер спецодежды, необходимо:

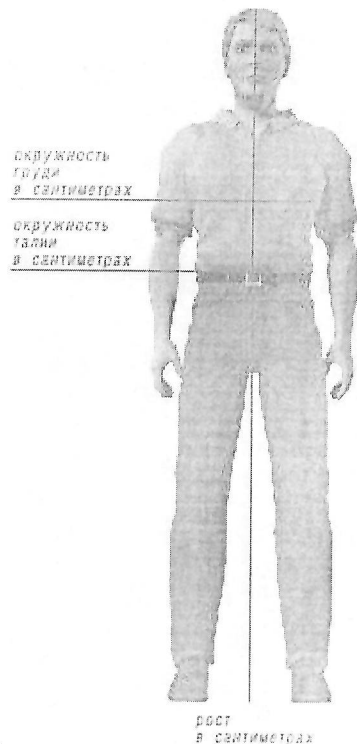
Поверх нижнего белья, которое вы обычно носите, нужно взять жесткую, например, ременовую ленту. Попросите кого-нибудь помочь Вам, и при снятии мерок стойте прямо, но без напряжения.

ОБХВАТ ГРУДИ. Основная мерка, по которой определяется размер одежды (куртка, комбинезон, полукомбинезон, брюки). Сантиметр проходит по середине лопаток, через подмышечные впадины и самую выступающую часть груди

ОБХВАТ ТАЛИИ необходим, чтобы наиболее точно определить размер поясной одежды. Идет как вторая мерка при определении размера брюк у женщин и мужчин. Обвяжите тесемку вокруг талии так, чтобы она легла естественно, и измерьте ее сантиметром

ОБХВАТ БЕДЕР необходим, чтобы наиболее точно определить размер поясной одежды. Идет как третья мерка при определении размера у ЖЕНЩИН. Снимается по самой выпуклой части бедер, параллельно полу, обычно 18-23см ниже линии талии (в зависимости от роста)

РОСТ. Снимите обувь. Встаньте спиной к стене. Горизонтально положите на голову линейку уприте один ее конец в стену и отметьте это место штрихом. Измерьте расстояние от штриха до пола



РОСТ
в сантиметрах

Сравните полученные данные с данными, приведенными в таблице размеров одежды.

Таблица 1

Размер	44-46	48-50	52-54	56-58	60-62
Обхват груди (см)	87-94	95-102	103-110	111-118	119-126
Обхват талии (см)	77-84	85-92	93-100	101-108	109-116
Обхват бедер (см)	89-96	97-104	105-112	113-120	121-128

Таблица 2

Размер	Размер роста мужчин		Размер роста женщин	
	44-46	170-176 (3-4)	170-176 (3-4)	158-164 (3-4)
48-50	182-188 (5-6)	170-176 (3-4)	158-164 (3-4)	
	170-176 (3-4)	182-188 (5-6)	170-176 (5-6)	
52-54	170-176 (3-4)	182-188 (5-6)	158-164 (3-4)	
	182-188 (5-6)	170-176 (3-4)	170-176 (5-6)	
56-58	170-176 (3-4)	182-188 (5-6)	158-164 (3-4)	
	182-188 (5-6)	170-176 (3-4)	170-176 (5-6)	
60-62	170-176 (3-4)	182-188 (5-6)	158-164 (3-4)	
	182-188 (5-6)	170-176 (3-4)	170-176 (5-6)	

(после проведения обмеров из таблицы 1 подбираем по наибольшему размеру спецодежды, а из таблицы 2 - маркировку роста). В карточку вносятся размер в следующем виде (пример) 48-50/3-4)

Методика определения размера обуви:

Измерим длину стопы. Делать это рекомендуется в конце дня, т.к. ноги растаптываются и становятся больше. Встаньте на лист бумаги и обведите ногу карандашом. Если Вы собираетесь носить носки, то вам стоит их одеть и измерять стопу вместе с ними. Для определения длины стопы измерьте расстояние между самыми

удаленными точками на чертеже, как показано на рисунке (отрезок АВ).

Измерьте обе ноги и выберите большую длину. Округлите полученный результат до 5 мм и найдите свой размер в сантиметрах в нижеуказанной таблице (в карточку заносится соответствующий ему европейский размер).

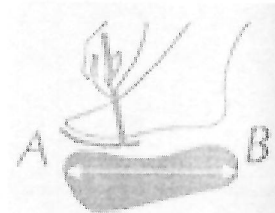


Таблица 3

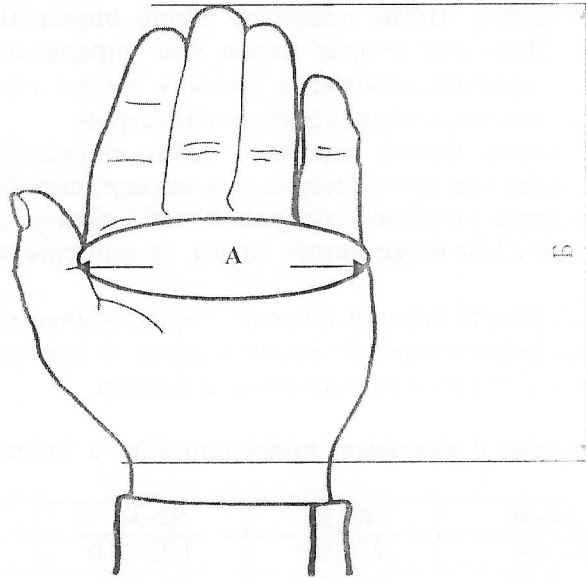
Размер ноги (см)	21.5	22	22.5	23	23.5	24	24.5	25	25.5	26
Размер обуви	34	35	36	37	37.5	38	38.5	39	40	41
Размер ноги (см)	26.5	27	27.5	28	28.5	29	29.5	30	30.5	31
Размер обуви	41.5	42	42.5	43	44	45	46	47	47.5	48

Методика определения размера перчаток:

Для определения размера необходимо измерить окружность (диаметр руки) и длину ладони (расстояние между запястьем и кончиком среднего пальца). По полученным размерам, в нижеприведенной таблице, подобрать размер перчаток (руководствуясь большим размером).

Таблица 4

Размер перчаток	6	7	8	9	10	11
Окружность (диаметр ладони), мм (А)	152	178	203	229	254	279
Длина ладони, мм (Б)	160	171	182	192	204	215



Методика определения размера противогаза:

Для подбора размера шлем-маски сантиметровой лентой производят два измерения головы



При первом измерении определяются длина (в см) круговой линии, проходящей по подбородку, щекам и через высшую точку головы (макушку).



При втором измерении определяется длина (в см) полуокружности, проходящей от отверстия одного уха и до отверстия другого по лбу через надбровные дуги.

Результаты двух обмеров складывают и согласно нижеприведенной таблице определяют требуемый размер шлем-маски (в карточку заносится размер шлем-маски).

Таблица 5

Сумма измерений (см)	Размер шлем-маски
До 93	0
От 93 до 95	1
От 95 до 99	2
От 99 до 103	3
От 103 и выше	4

Методика определения размера головного убора:

Для определения размера головных уборов, необходимо измерить окружность головы по линии выше бровей на 1,5 см. (в карточку заносится размер в сантиметрах)



Окружность головы (см)	55	56	57	58	59	60	61	62	63
------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----

