

MEASURING INSTRUCTIONS

The **comfort** and **fit** of your uniform depend on **accurate sizing**.

The following instructions are designed to help you obtain **precise body measurements** that will be used by our system to recommend your garment sizes.

BASIC GUIDELINES

- **Have your measurements taken by another person.** It is almost impossible to take accurate measurements by yourself.
- **Wear a tight-fitting top and a pair of lightweight pants that fit well** and have a regular waistband. **You should NOT wear low-rise pants.**
- **Remove your belt and jewellery**, including your watch, rings, bracelets and necklaces.
- **Empty your pockets.**
- **If you have long hair it should be hanging down**, not pinned or tied back.
- **Remove your shoes and wear socks that you normally wear for work.**
- **Stand straight and still, with your arms hanging comfortably.**
- **Do not hold your breath.**

GUIDELINES FOR TAKING MEASUREMENTS

- **Do not tighten the tape, or leave too much slack.**
- **Do NOT estimate measurements.** If a reading falls between two lines on the tape, always take the larger measurement.
- **Do NOT augment the measurements taken.** Logistik's sizing system and garment designs already provide ample room for ease of movement.

NEED HELP?

Call Logistik Customer Service at 1-888-326-8688 or 450-349-9700.

These instructions are also available on our website.

HEAD

1. Wrap the **tape around the widest point of the head, just above the ears** (Figures 1A and 1B).
2. Take the measurement on the forehead, near the temple (Figure 1B).

The measurement is the number that lines up with the edge of the tape (Figure 1C).

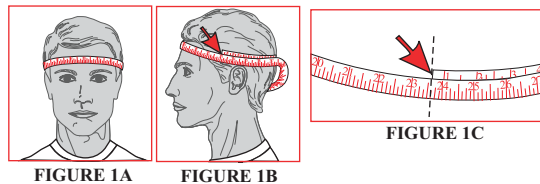


FIGURE 1A

FIGURE 1B

FIGURE 1C

NECK

(Use one of the following methods)

Method 1 (recommended)

1. Take a dress shirt (with collar and buttons) that fits you well when the top button is fastened.
2. Unbutton the shirt and place it flat on a table, with the collar open (Figure 2A).
3. Measure the **distance from the centre of the buttonhole to the centre of the button** (Figures 2A and 2B).

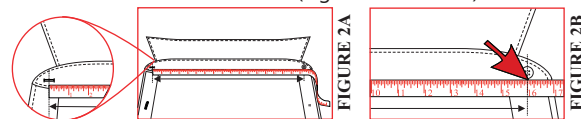


FIGURE 2A

FIGURE 2B

Method 2 (taken directly against the skin)

1. Wrap the tape **around the base of the neck**.
2. At the front of the neck, where the top button would be located if a collar were buttoned up, **cross the leading edge of the tape over the length of the tape** at a 90° angle, making a "V" (Figures 2C and 2D). You should be able to insert a finger between the tape and the skin, at this location (Figure 2D).

The measurement is the number that lines up with the bottom of the edge of the tape (Figure 2D).

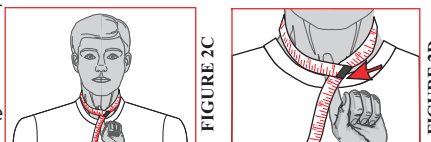


FIGURE 2C

FIGURE 2D

CHEST

1. Wrap the **tape under the arms, around the widest part of the chest, just under the shoulder blades** (Figure 3A). The **tape must be parallel to the floor and snug**, though not tight.

The measurement is the number that lines up with the edge of the tape (Figure 3B).

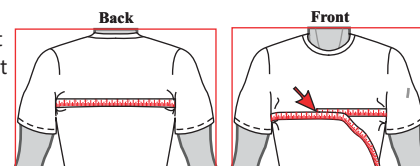


FIGURE 3A

FIGURE 3B

WAIST

(Use one of the following methods)

Method 1 (recommended)

1. Take a pair of dress pants that have a waistband and that fit well when fastened. **Do NOT use low-rise pants.**
2. Lay the pants flat on a table, with the waistband fully fastened.
3. Measure the **distance from one side seam to the other** (Figure 4A).
4. **Double the number** of inches recorded to obtain the waist measurement.

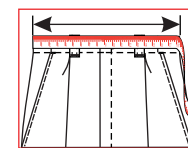


FIGURE 4A

Method 2

1. Wrap the **tape around the body (NOT over the pants), at waist level** (Figures 4B and 4C). The **tape must be parallel to the floor and fit snugly rather than tightly against the body**.

The measurement is the number that lines up with the edge of the tape (Figure 4C).

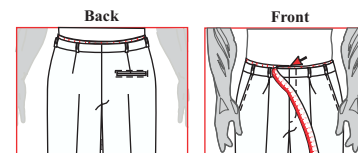


FIGURE 4B

FIGURE 4C

HIPS

Arms crossed and feet together

1. Wrap the **tape around the fullest part of the seat** (Figure 5A). The **tape must be parallel to the floor and fit snugly rather than tightly against the body**.

The measurement is the number that lines up with the edge of the tape (Figure 5B).

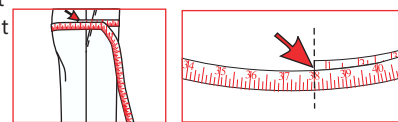


FIGURE 5A

FIGURE 5B

SLEEVE LENGTH

Right arm raised to the side and bent at the elbow to bring the **hand toward the chest**, with the **palm facing downwards**. The **forearm should be parallel to the floor** and the **tip of the middle finger should be aligned with the centre of the chest**.

1. Place the **leading edge of the tape in the middle of the upper back, at the base of the neck** (Figure 6A).
2. Wrap the **tape across the shoulder, around the elbow and along the arm, up to the wrist** (Figure 6B).

The measurement is the number that lines up just past the small bump in the wrist (Figure 6B).

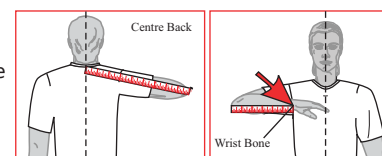


FIGURE 6A

FIGURE 6B

HAND

Dominant hand (e.g. if right-handed measure the right hand)

1. Starting **under the hand** (Figure 7A), wrap the tape **around the hand**, excluding the thumb and **across the top of the knuckles** (Figure 7B).
2. Holding the tape in place, instruct the person to clench his or her fist, and **allow the tape to adjust itself to fit snugly rather than tightly** (Figure 7B).

The measurement is the number that lines up with the edge of the tape (Figure 7B).



FIGURE 7A

FIGURE 7B

OUTSEAM

(Use one of the following methods)

Method 1 (recommended)

1. Take a pair of dress pants that have a waistband and that fit well and are the right length. **Do NOT use low-rise pants.**
2. Lay the pants on a table with the waistband fastened and the side seam facing up.
3. Measure the **distance from the top of the waistband to the bottom of the trouser leg, along the outer seam**. (Figure 8).

The measurement is the number that lines up with the bottom of the pants.

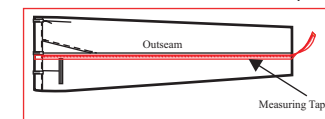


FIGURE 8

Method 2

1. Place the **leading edge of the tape to the side of the torso, at the waistline**.
 2. Run the **length of the tape down along the leg**.
- The measurement is the number that lines up with the floor.

FOOT

Use the **foot measuring device** provided by Logistik; follow the indicated instructions.

HEIGHT

(Use one of the following methods)

Method 1 (recommended)

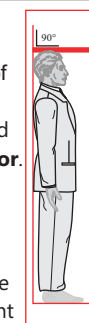
Standing with back against a wall, heels together

1. Place a flat, rigid tool (e.g. wooden ruler) on top of the head to form a 90° angle with the wall.
2. Place the leading edge of the tape at this spot and measure the **distance in a straight line to the floor**.

Method 2 (approximate to within 1 inch or 2.5 cm of accuracy)

Arms stretched out sideways at shoulder height

1. Place the leading edge of the tape at the tip of the middle finger of one hand and measure, in straight line, the **distance across the back to the tip of the other hand's middle finger**.



INSTRUCTIONS DE MESURE

Le **confort** et l'**ajustement** de votre uniforme sont étroitement liés à l'**exactitude des mensurations** que vous fournissez.

Les instructions qui suivent vous aideront à obtenir des **mesures précises** qui seront utilisées par notre système pour suggérer la taille des vêtements que vous commandez.

INSTRUCTIONS DE BASE

- **Faites prendre vos mesures par une autre personne.** Il est pratiquement impossible de prendre correctement vos propres mesures.
- **Portez un haut assez moulant** ainsi qu'un **pantalon qui vous va bien, en tissu mince et léger**, et à taille régulière. **Ne portez PAS de pantalon à taille basse.**
- **Enlevez votre ceinture et vos bijoux** tels montre, bagues, bracelets et colliers.
- **Videz vos poches.**
- **Détachez vos cheveux**, si cela s'applique.
- **Déchaussez-vous et portez des bas appropriés** à votre **chaussure de travail.**
- **Tenez-vous debout, bien droit, sans bouger, les bras le long du corps.**
- **Ne retenez pas votre souffle.**

INSTRUCTIONS POUR LA PRISE DES MESURES

- **Ne serrez pas trop le ruban** et **ne laissez pas trop de jeu.**
- **Ne faites PAS d'estimation.** Si la lecture donne entre deux traits sur le ruban, prenez la mesure la plus grande.
- **N'augmentez PAS les mesures** que vous prenez. Le système de tailles de Logistik et la confection des vêtements tiennent déjà compte des marges nécessaires à l'aisance des mouvements.

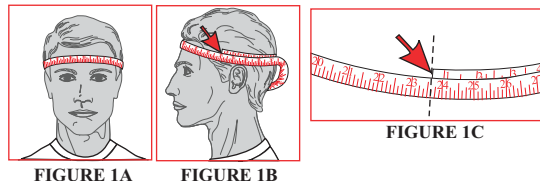
BESOIN D'AIDE ?

Appelez le service à la clientèle de Logistik au **1-888-326-8688** ou au **450-349-9700.**

Ces instructions sont aussi disponibles sur notre site Web.

TOUR DE TÊTE

1. Passez le **ruban autour de la tête, à l'endroit le plus fort, juste au-dessus des oreilles** (Figures 1A et 1B).
2. Prenez la mesure sur le front près de la tempe (Figure 1B). La mesure correspond au chiffre aligné avec le début du ruban (Figure 1C).

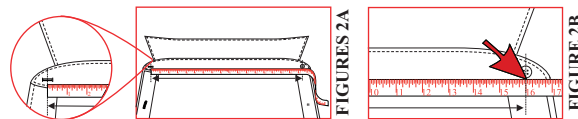


TOUR DE COU

(Veillez utiliser l'une des deux méthodes suivantes)

Méthode 1 (recommandée)

1. Prenez une chemise habillée (avec un col et des boutons) qui vous va bien lorsque le bouton du col est attaché.
2. Déboutonnez la chemise et posez-la à plat sur une table, le col bien ouvert (Figure 2A).
3. Mesurez la **distance entre le centre de la boutonnrière et le centre du bouton** (Figures 2A et 2B).

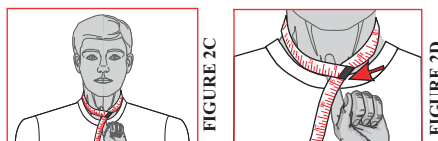


Méthode 2 (prise directement sur la peau)

1. Entourez la **base du cou** avec le ruban.
2. À l'avant du cou, à l'endroit où se situerait le bouton du col s'il était attaché, **faites un « V »** (angle de 90°) **en croisant le début du ruban par-dessus le ruban** (Figures 2C et 2D). Vous devriez pouvoir **insérer un doigt** dans le « V » ainsi formé, **entre le ruban et le cou** (Figure 2D).

La mesure correspond

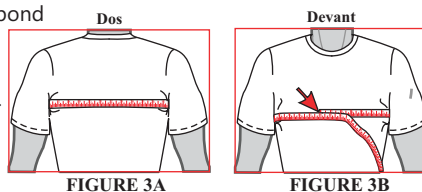
au chiffre aligné avec le bas du début du ruban (Figure 2D).



TOUR DE POITRINE

1. Passez le **ruban sous les bras, autour de la partie la plus forte de la poitrine, juste sous les omoplates** (Figure 3A). Le **ruban doit être parallèle au sol et bien ajusté sans trop serrer le corps.**

La mesure correspond au chiffre aligné avec le début du ruban (Figure 3B).



TOUR DE TAILLE

(Veillez utiliser l'une des deux méthodes suivantes)

Méthode 1 (recommandée)

1. Prenez un pantalon habillé, avec une bande de taille, qui vous va bien lorsqu'il est attaché. **Ne prenez PAS un pantalon à taille basse.**
2. Posez le pantalon à plat sur une table, la taille bien attachée.
3. Mesurez la **distance d'une couture de côté à l'autre** (Figure 4A).
4. **Multipliez par deux** cette mesure pour obtenir le tour de taille.

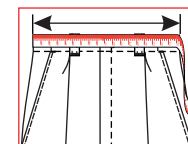


FIGURE 4A

Méthode 2

1. Passez le **ruban autour du corps (PAS par-dessus le pantalon), à la hauteur de la taille** (Figures 4B et 4C). Le **ruban doit être parallèle au sol et bien ajusté sans trop serrer le corps.**

La mesure correspond au chiffre aligné avec le début du ruban (Figure 4C).

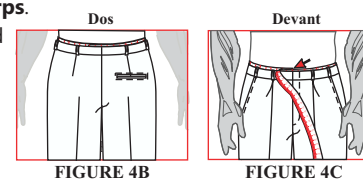


FIGURE 4B

FIGURE 4C

TOUR DE HANCHES

Bras croisés et pieds joints

1. Passez le **ruban autour de la partie la plus forte des hanches** (Figure 5A). Le **ruban doit être parallèle au sol et bien ajusté sans trop serrer le corps.**

La mesure correspond au chiffre aligné avec le début du ruban (Figure 5B).

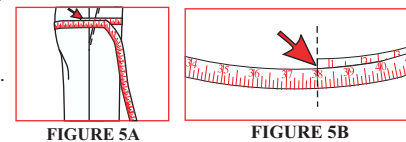


FIGURE 5A

FIGURE 5B

LONGUEUR DE MANCHE

Bras droit levé sur le côté, le coude plié de façon à ramener la **main vers la poitrine, la paume vers le bas, l'avant-bras parallèle au sol** et le **bout du majeur aligné avec le centre de la poitrine.**

1. Placez le **début du ruban au centre du dos, à la base du cou** (Figure 6A).
2. Passez le **ruban le long de l'épaule, autour du coude et le long du bras, jusqu'au poignet** (Figure 6B).

La mesure correspond au chiffre aligné juste après l'os du poignet (Figure 6B).

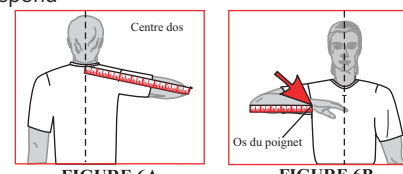


FIGURE 6A

FIGURE 6B

CIRCONFÉRENCE DE LA MAIN

Main dominante (ex. : main droite pour les droitiers)

1. Passez le **ruban sous la main** (Figure 7A), puis **revenez sur le dessus** en excluant le pouce et **en passant sur les jointures** (Figure 7B).
2. Tout en maintenant le ruban bien en place, demandez à la personne de fermer la main et **laissez le ruban s'ajuster sans trop serrer ni laisser trop de jeu** (Figure 7B).

La mesure correspond au chiffre aligné avec le début du ruban (Figure 7B).



FIGURE 7A

FIGURE 7B

COUTURE EXTÉRIÈRE

(Veillez utiliser l'une des deux méthodes suivantes)

Méthode 1 (recommandée)

1. Prenez un pantalon habillé, avec une bande de taille, qui vous va bien et dont la longueur vous satisfait. **Ne prenez PAS un pantalon à taille basse.**
2. Posez le pantalon sur le côté, à plat sur une table, la taille bien attachée.
3. Mesurez la **longueur du pantalon**, du haut de la bande de taille jusqu'au bas du pantalon, le long de la couture (Figure 8).

La mesure correspond au chiffre aligné avec le bas du pantalon.

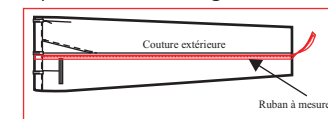


FIGURE 8

Méthode 2

1. Placez le **début du ruban sur le côté du corps, à la hauteur de la taille.**
 2. Descendez le **ruban le long de la jambe, jusqu'au sol.**
- La mesure correspond au chiffre aligné avec le sol.

PIED

Utilisez l'**instrument de mesure de pied** fourni par Logistik et suivez les instructions qui y sont indiquées.

GRANDEUR

(Veillez utiliser l'une des deux méthodes suivantes)

Méthode 1 (recommandée)

- Tête et dos contre un mur, les talons collés ensemble**
1. Placez un outil plat et rigide (ex. : règle de bois) sur la tête pour former un angle de 90° avec le mur.
 2. Placez le début du ruban à cet endroit et mesurez en ligne droite la **distance jusqu'au plancher.**

Méthode 2 (fournit une approximation à plus ou moins un pouce ou 2,5 cm)

Bras en croix à la **hauteur des épaules**

1. Placez le début du ruban au **bout du majeur d'une des mains** et mesurez la **distance en ligne droite jusqu'à l'extrémité de l'autre main**, en passant par le dos.

