



INSTRUCTIVO PARA TOMAR MEDIDAS DE PIE Y PIERNA

Las medidas deben ser tomadas estando usted sentado con las rodillas a 90°, con la ayuda de alguien para ser más preciso. **Lo ideal siempre es que nosotros las tomemos y que veamos su pie, pero haciéndolo con precaución lo puede hacer usted también.** Utilizar centímetro nuevo midiendo sin apretar, en forma natural, tomando la circunferencia de la pierna y el pie, salvo la N°1 y 7.

MEDIDA N°1: ALTURA DE BOTA

Se toma la medida apoyando en cero el centímetro contra el piso y se mide la altura hasta donde desee que le llegue la caña de la bota.

MEDIDA N°2: PANTORRILA

En la zona más ancha de la pantorrilla se mide la circunferencia de la misma sobre la pierna desnuda. Aclarar si usa la bota con bombacha o pantalón dentro de la caña.

MEDIDA N°3: CIRCUNFERENCIA EMPEINE

Medir la circunferencia correspondiente a la zona media del arco y el punto más alto del empeine (se toca un pequeño sobre hueso).

MEDIDA N°4: CIRCUNFERENCIA ANCHO PIE

Se toma la circunferencia entre el 1° y 5° metatarsiano. Hablando en criollo es desde el juanete hasta donde nace el dedito chico.

MEDIDA N°5: CIRCUNFERENCIA BOCA BOTA

Al igual que en pantorrilla medir la circunferencia de la pierna en dicha zona, la cual corresponde a la altura en que termina la caña de la bota que previamente midió.

MEDIDA N°6: EMPEINE/ENTRADA DEL PIE

Tomar la medida desde la parte del empeine en que uno se toca un pequeño sobre hueso pasando por detrás de la base del talón y regresar al cero del centímetro.

MEDIDA N°7: LARGO DE PIE

Marcar en una hoja la circunferencia del pie, con la lapicera o lápiz en posición bien vertical y medir luego el largo total.

N° de calzado que utiliza normalmente: