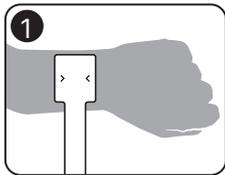
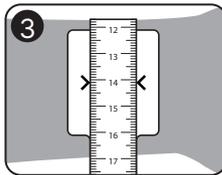


## So messen Sie Ihren Handgelenkumfang

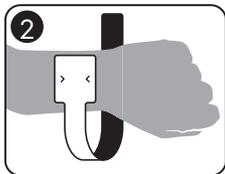
Drucken Sie diese Seite bei 100 % aus. Passen Sie das Format nicht an. Nachdem Sie diese Seite gedruckt haben, legen Sie eine Kreditkarte in das Feld unten, um den Maßstab zu kontrollieren.



1 Schneiden Sie den Vordruck aus und positionieren Sie das breite Ende auf Ihrem Handgelenk.



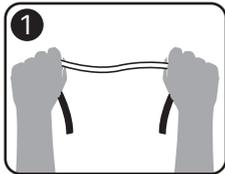
3 Bestimmen Sie Ihren Handgelenkumfang auf dem aufgedruckten Lineal.



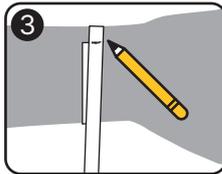
2 Legen Sie den Vordruck eng um Ihr Handgelenk.

## Sie haben keinen Drucker zur Hand?

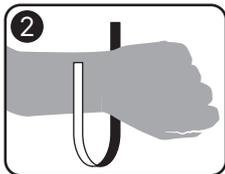
Auch kein Problem! Nehmen Sie ein langes Blatt Papier oder eine Schnur und fahren Sie mit den folgenden Anweisungen fort.



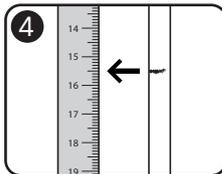
1 Finden Sie ein langes Stück Papier oder eine Schnur, die um Ihr Handgelenk passt.



3 Markieren Sie die Stelle, an der Ihr Papierstreifen / Ihre Schnur überlappt.



2 Legen Sie es eng um Ihr Handgelenk.



4 Legen Sie den Streifen neben ein Lineal und messen Sie die Länge.

**Platzieren Sie hier einen Ausweis oder eine Kreditkarte**

So überprüfen Sie, ob die Vorlage im richtigen Maßstab gedruckt wurde.

