

Größentabellen & Maßhilfe

Die praktische Orientierung für Arbeitskleidung, Schutzbekleidung, Einwegoveralls, Arbeitshandschuhe, Sicherheitsschuhe und Schutzhelme.

Die richtige Passform ist entscheidend

Damit Persönliche Schutzausrüstung ihre volle Wirkung entfalten kann, müssen Arbeitskleidung, Handschuhe, Schuhe und Helme sicher und bequem sitzen. Die folgenden Tabellen helfen Ihnen, Ihre Körpermaße der passenden Größe zuzuordnen.

Richtig messen

- Verwenden Sie ein flexibles, genormtes Maßband in Zentimetern.
- Messen Sie körpernah, ohne das Maßband einzuschnüren.
- Liegen Ihre Maße zwischen zwei Größen, wählen Sie für mehr Bewegungsfreiheit die größere Variante.
- Ohne Maßband können Sie eine Schnur verwenden und diese anschließend mit Zollstock oder Lineal nachmessen.

Hinweis: Alle Werte sind Richtwerte. Schnitte und Passformen können je nach Hersteller und Modell abweichen.

Schutzbekleidung und Arbeitskleidung

Messpunkte

- A. Körperhöhe: Aufrecht und ohne Schuhe vom Scheitel bis zur Fußsohle messen.
B. Brustumfang: Waagrecht unter den Achseln über die stärkste Stelle der Brust messen.
C. Bundumfang: Waagrecht an der natürlichen Gürtellinie messen, ohne einzuschnüren.
D. Schrittlänge: An der Beininnenseite vom Schritt bis zur Fußsohle messen.

Die Angaben orientieren sich an EN 13402-3:2017. Körpermaße sind nicht mit den Fertigmaßen der Bekleidung gleichzusetzen; Fertigmaße berücksichtigen modellabhängige Zugaben für Bewegungsfreiheit und Komfort.

Normalgrößen

Körpermaße	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72
Internationale Größe	XS	XS	S	S	M	M	L	L	XL	XL	XX L	XX L	3XL	3XL	4XL	4XL
Körperhöhe A (cm)	166	168	170	172	174	176	178	180	182	184	186	188	190	192	194	196
Brustumfang B (cm)	80	86	90	94	98	102	106	110	114	118	122	126	130	134	138	142
Bundumfang C (cm)	70	74	78	82	86	90	94	98	102	106	110	114	118	122	126	130
Schrittlänge D (cm)	75	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91

Kurze Größen

Körpergröße	170	172	174	176	178	180	182
Körperhöhe A (cm)	170	172	174	176	178	180	182
Brustumfang B (cm)	94	98	102	106	110	114	118
Bundumfang C (cm)	86	90	94	98	102	106	110
Schrittlänge D (cm)	76	77	78	79	80	81	82

Lange Größen

Langgröße	90	94	98	102	106	110
Körperhöhe A (cm)	176	179	182	185	188	191
Brustumfang B (cm)	88	92	96	100	104	108
Bundumfang C (cm)	76	80	84	88	92	96
Schrittlänge D (cm)	82	83	84	85	86	87

Unisex-Größensystem

Unisex-Bekleidung bietet feine Größensprünge. Je nach gewünschter Passform kann eine Person mit Herren-Konfektionsgröße 48 beispielsweise S körpernah oder M komfortabler tragen.

Unisex-Größenzuordnung Damen und Herren

Größen-Katalog		0	1	2	3	4	5	6								
International	XS	S	M	L	XL	XX L	XX XL	XX XX L								
Herren Konfektion	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72
Herren Kurzgrößen				24	25	26	27	28	29	30						
Herren Langgrößen			90	94	98	10 2	10 6	11 0								
Damen Konfektion	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64

Einwegoveralls

Für den sicheren Umgang mit Gefahrstoffen orientieren Sie sich an Körperhöhe und Brustumfang. Messen Sie aufrecht und ohne Schuhe. Den Brustumfang ermitteln Sie waagrecht an der breitesten Stelle der Brust bei normaler Atmung und locker herabhängenden Armen.

Größe	Körpergröße A	Brustumfang B
S	156-164 cm	84-92 cm
M	164-172 cm	92-100 cm
L	172-180 cm	100-108 cm
XL	180-188 cm	108-116 cm
XXL	188-196 cm	116-124 cm
3XL	194-204 cm	124-132 cm

Arbeitshandschuhe

Messen Sie den Handumfang an der breitesten Stelle der Hand und die Handlänge von der Spitze des Mittelfingers bis zum Ende des Handballens. Beide Maße werden in Millimetern ermittelt.

Handschuhgrößen

Größe	5	6	7	8	9	10	11	12	13
International	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL	XXXXL
Handumfang (mm)	127	152	178	203	229	254	279	304	329
Handlänge (mm)	155	160	171	182	192	204	215	220	225
Bündchenfarbe	Schwarz	Weiß	Grün	Braun	Gelb	Grau	Rot	Blau	Orange

Hinweis zur Bündchenfarbe

Bei vielen Arbeitshandschuhen mit Strickbund erleichtert ein farblich abgesetzter Saum die schnelle Größenbestimmung. Prüfen Sie zusätzlich stets die konkrete Produktangabe.

Sicherheitsschuhe

Messen Sie beide Füße möglichst gegen Ende des Arbeitstags und orientieren Sie sich am längeren Fuß. Ermitteln Sie den Abstand von der Ferse bis zum längsten Zeh in Millimetern. Für ausreichenden Zehenraum wird ein Innenabstand von etwa 15 mm zur Vorderkappe empfohlen.

Schuhgrößen 36-42

EU-Größe	36	37	38	39	40	41	42
International	3	4	5	6	6 1/2	7	8
Fußlänge (mm)	218-225	226-232	233-240	241-247	248-255	256-262	263-270

Schuhgrößen 43-49

EU-Größe	43	44	45	46	47	48	49
International	9	10	10 1/2	11	12	13	14
Fußlänge (mm)	271-277	278-285	286-292	293-300	301-307	308-315	316-322

Schutzhelme

Für einen sicheren Sitz darf ein Schutzhelm weder Druckstellen verursachen noch bei Bewegung verrutschen. Entscheidend ist der individuelle Kopfumfang.

Kopfumfang richtig messen

- Legen Sie das Maßband waagrecht um den Kopf – etwa 2,5 cm oberhalb der Augenbrauen und knapp über den Ohren.
- Das Band soll gleichmäßig anliegen, aber nicht zu eng gespannt sein.
- Ohne Maßband können Sie eine Schnur verwenden und diese anschließend nachmessen.
- Wählen Sie einen Helm, dessen angegebenes Einstellintervall Ihren Messwert einschließt. Über Drehverschluss oder Schiebegurt lässt sich die Innenausstattung präzise anpassen.

Wichtiger Abschluss-Hinweis

Größentabellen dienen als Orientierung. Bei sicherheitsrelevanter PSA sind zusätzlich die Größenangaben, Passformhinweise und Gebrauchsinformationen des jeweiligen Produkts zu beachten. Prüfen Sie vor dem Einsatz, ob die Ausrüstung sicher sitzt und die Bewegungsfreiheit erhalten bleibt.