

## ANTHROPOMETRIE

### Gewicht

- De deelnemer wordt verzocht zijn/haar schoenen uit te trekken en broek/rokzakken leeg te maken.
- Veldmedewerker controleert of de weegschaal 0 aanduidt.
- De deelnemer stapt op de weegschaal, in het midden, de voeten iets uit elkaar.
- Het gewicht wordt afgelezen met 1 cijfer achter de komma en op het Formulier Medische Gegevens genoteerd.

### Lengte

- De deelnemer wordt verzocht rechtop tegen de lat aan te gaan staan; kijkt recht voor zich uit, hielen tegen elkaar aan, voeten in een hoek van 45°.
- Latje laten zakken en aflezen op 0,5 cm en lengte noteren op het Formulier Medische gegevens.

### Middel- en heupomtrek

- Vraag de respondent dikke kledingstukken uit te doen. Een dun bloesje of t-shirt mag aangehouden worden. Ook strakke kleding, broeken, riemen en dergelijke moeten uitgetrokken worden.
- Omtrekmaten worden gemeten terwijl de proefpersoon ontspannen rechtop staat. Het gewicht moet gelijk verdeeld zijn over twee voeten die ongeveer 25-30 cm uit elkaar staan. Let erop dat de persoon normaal ademt en op het moment van meting rustig uitademt. Als hij of zij staat mee te kijken of de adem inhoudt kun je daar even iets van zeggen.  
Het is van belang dat het meetlint losjes aansluitend om het lichaam ligt. Dat wil dus zeggen dat het lichaam niet ingesnoerd mag worden tijdens de meting. De metingen worden twee keer (in duplo) uitgevoerd en op een halve centimeter nauwkeurig ingevuld op het Formulier Medische Gegevens.  
De volgorde die aangehouden wordt is: 1e middel, 2e heup, 3e middel, 4e heup. Dus niet 2x middel gevolgd door 2x heup.
- **Middel-omtrek:** De middelomtrek wordt gemeten midden tussen de onderkant van de onderste rib en de bovenkant van het bekken via de volgende procedure: markeer (met een balpen op de huid) de ondergrens van de onderste rib en de bovenkant van het bekken, leg het meetlint horizontaal midden tussen deze twee gemarkeerde punten en meet de middelomtrek.

- **Heup-omtrek:** De heup-omtrek wordt gemeten over de billen op het punt waar de heupen het breedst zijn; dus daar waar de omtrek het grootst is. Let er op dat het meetlint horizontaal gehouden wordt.