



How to measure

Option A - Measure your hand: Bring your thumb across your palm as if putting on a bangle. Wrap a flexible tape around the widest part of your hand, usually across the knuckles. Match the measurement to the chart.

Option B - Measure an existing bangle: Place a well-fitting bangle flat over the printable circles and match the inside edge to the closest circle.

Fit tip: Choose a snug size for a closer fit, or go one size up for easier slip-on comfort.

طريقة القياس

الخيار الأول - قياس اليد: اجعلوا الإبهام باتجاه راحة اليد كما لو أنكم ترتدون بنجرًا، ثم لفوا شريط قياس مرناً حول أعرض جزء من اليد، غالباً عند مفاصل الأصابع. طابقوا القياس مع الجدول.

الخيار الثاني - قياس بنجر مناسب: ضعوا بنجرًا مناسباً بشكل مسطح فوق الدوائر القابلة للطباعة، وطاقبوا الحافة الداخلية مع أقرب دائرة.

نصيحة: اختاروا مقاساً قريباً لثبات أفضل، أو مقاساً أكبر بدرجة واحدة لسهولة الارتداء.

Size المقاس	Inside diameter القطر الداخلي	Approx. circumference المحيط التقريبي	Fit note الملاحظة
2-2	2.125 in / 54.0 mm	6.68 in / 17.0 cm	Very Small / صغير جداً
2-4	2.250 in / 57.1 mm	7.07 in / 18.0 cm	X Small / صغير جداً
2-6	2.375 in / 60.3 mm	7.46 in / 19.0 cm	Small / صغير
2-8	2.500 in / 63.5 mm	7.85 in / 20 cm	Medium / متوسط
2-10	2.625 in / 66.7 mm	8.25 in / 21 cm	Large / كبير
2-12	2.750 in / 69.8 mm	8.64 in / 22cm	Extra large / كبير جداً

