



Главное, чтобы ботинок «дышал»

О ЧЕМ ВАЖНО ЗНАТЬ, ВЫБИРАЯ ОБУВЬ ШКОЛЬНИКУ

ВАЖНЫЕ ДЕТАЛИ

школьном возрасте нога растет на 1 — 2 размера в год, поэтому приготовьтесь к тому, что придется покупать сменную обувь как минимум дважды за учебный год. Разница между размерами детской обуви составляет 5 мм.

СУПИНАТОР. Считается, что это залог будущего здоровья и красоты ног, поэтому он обязателен в любой детской обуви. Однако ортопеды с этим не согласны. Так, даже легкое косолапие супинатор способен резко усилить. Одним нужен маленький супинатор, другим — большой. Поэтому перед покупкой сменной обуви лучше проконсультироваться с ортопедом.

ЗАДНИК. Должен быть цельным, без вырезов и вставок. Только тогда он будет правильно фиксировать ступню. Должен быть достаточно жестким, с закругленным верхом.



КАБЛУЧОК. Необходим любой детской обуви, так как участвует в формировании походки и не дает ребенку заваливаться назад.



Если обувь подозрительно дешева — наверняка она из плохих материалов.

ЗАБУДЬТЕ ПРО РЕЗИНУ

Для сменки обувь желательна из натуральной кожи или современных искусственных «дышащих» материалов, в которых нога не потеет. Правда, отличить их от дешевого кожзама бывает сложно. Определенным критерием может служить цена (они ненамного дешевле кожи и дороже «дерматина»). Лучше искать такую обувь в специализированных магазинах.

Вместо кожи можно выбрать обувь с тканевым верхом. Главное — проследить, чтобы внутренняя часть у некожаной обуви была изготовлена из натурального материала.

Про обувь, сделанную из резины и пластика, вообще следует забыть, даже если дочь или сын «запали» именно на такую — ведь производители чаще всего делают ее внешне привлекательной для подростка.

Также не следует покупать обувь без задней части, типа сабо. Они спадают с ноги в самый неподходящий момент, что может привести даже к травмам.

Если школьная обувь скользит по линолеуму или паркету, необходимо для безопасности наклеить на подошву лейкопластырь или сделать ее шершавой с помощью напильника.

ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ

● Спортивную обувь берут для постоянной носки.

Кроссовки носить постоянно нельзя. Искусственная подошва в такой обуви не предназначена для многочасового ношения. Потливость и опрелость ног будет в них обеспечена. А уж запах!..

Кеды вообще нужно исключить из детского гардероба и не надевать даже на физкультуру. Нога в них плохо фиксируется, а плоская подошва и отсутствие супинатора — прямая дорога к плоскостопию.

● Школьную обувь подыскивают без каблука.

Каблучок в ребячьей обуви — обязательный элемент! Он приподнимает свод стопы и предотвращает плоскостопие. Высота каблука для младших школьников — не выше 1 — 2 см, для средней и старшей школы — не более 3 см, для девушек 15 — 17 лет — до 4 см.

● Обувь с массивной негибкой или, наоборот, тонкой и очень гибкой подошвой.

Оба варианта — ошибка. Подошва у ботинок и туфелек не должна быть слишком громоздкой, ей полагается быть легкой. Но в то же время она не должна слишком легко гнуться. Место прогиба не должно быть на середине стопы. Слабый прогиб при определенном усилии должен приходиться на место соединения пальцев со стопой.

● Обувь с низким задником.

До 11 лет детям обязательно нужна обувь с высоким задником, хорошо охватывающим пятку. Задник не позволяет стопе скользить назад — это еще один способ профилактики плоскостопия.

● Обувь из дешевого кожзаменителя.

Сменка из искусственных синтетических материалов категорически противопоказана. Ноги в ней будут постоянно потеть и уставать, есть опасность подхватить грибок. К тому же больше месяца такие туфли нормально выглядеть не будут.

● Покупка старшеклассникам шпильек, «балеток» и «узких носов».

Постоянно ходить в туфлях на высоком каблуке крайне вредно, впоследствии это может привести к варикозу. Навредит и модная сейчас обувь совсем без каблука — она приводит к плоскостопию. В крайнем случае ищите «балетки» с внутренним каблуком — но они дороже. Узкие носы на мальчишеских ботинках — тоже минус: пальцы пережимаются, и это может привести к их деформации.



ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЫБОР

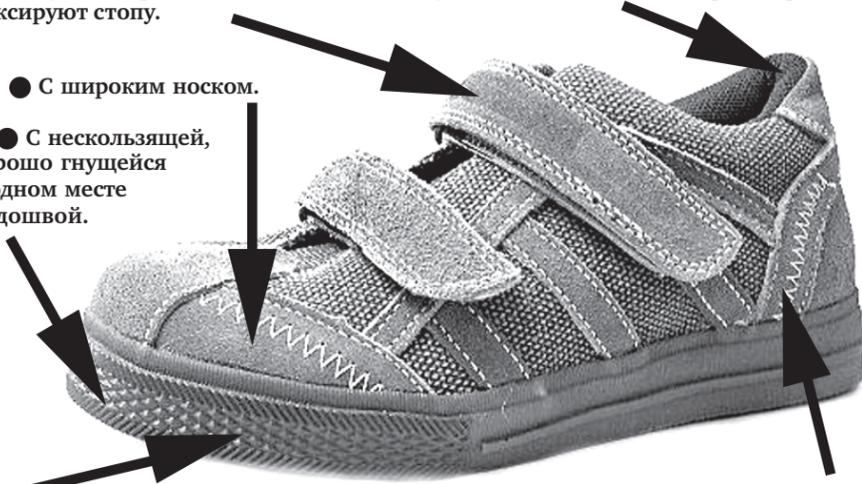
● Обувь на прочных застежках или липучках и с задником, которые хорошо фиксируют стопу.

● С широким носком.

● С нескользящей, хорошо гнущейся в одном месте подошвой.

● С анатомически сформированной подошвой или супинатором.

● С минимальным количеством швов.



МАМАМ НА ЗАМЕТКУ

- Если область обуви в районе носка износилась — она слишком мала.
- Если носок загибается вверх — обувь слишком велика.
- Если обувь изношена сбоку — она слишком узка.
- Если в положении стоя большой палец касается носка туфли, это значит, что нога ребенка выросла и пора менять обувь.

КАК ВЕРНУТЬ ПОКУПКУ

По Закону «О защите прав потребителей» вернуть обувь в магазин можно в течение 14 дней с момента покупки. При этом надо сохранить ярлык и упаковку. Желательно наличие чека. Но при его отсутствии товар все равно можно сдать. Для этого достаточно заявления от покупателя и двух свидетелей, подтверждающих факт покупки.