

Jak si vybrat ty správné boty



Zatímco v létě zaměřujeme svou pozornost především na estetiku našich nohou a boty si vybíráme spíš jako módní doplněk, s podzimní a zimní obuví jsme už opatrnější a nekoupíme si leccjaký módní výstřelek. Ono chodit v kozačkách na více než deseticentimetrovém podpatku není ve sněhu ta nejlepší volba. Že máte exkluzivní boty si všimnou kolemjdoucí až ve chvíli, kdy se řítíte střemhlav k zemi a nemůžete vstát. Zmrzlý chodník není molo s červeným kobercem.

Boty nekupujte nikdy ráno

Podle českých prodejců obuvi bychom měli při výběru obuvi dodržovat **několik zásad**, aby naše nová obuv byla nejen trendy, ale také **zdravá a pohodlná**. Především nevěřte deklarované velikosti a berte ji jen jako orientační informaci. To, jak je bota velká, se ve skutečnosti od té napsané na víku krabice mnohdy liší. Proto je nutné při nákupu **každou botu vyzkoušet**, jak na nohu padne. Důležitá je také doba, kdy jdete boty nakupovat. Rozhodně je nekupujte ráno nebo dopoledne. Nejlepší doba nákupu je odpoledne. To je noha po celém dnu **nejobjemnější**. Ujdete tak rozčarování, že bota, která vám dopoledne krásně seděla, je vlastně nesnesitelně úzká. A hlavně, zkoušejte levou i pravou botu. Pravá totiž bývá „**vytahanější**“, protože ji zkouší většina lidí. Při zkoušení si obuv, pokud je šněrovací, hezky **zašněrujte a několikrát se projděte po prodejně**. Do botek vklouzněte i v takových ponožkách nebo silonkách, které v nich budete běžně nosit. Důležité je, aby prsty měly místo, aby byla před nimi **dostatečně velká vzdálenost**, to znamená u dospělých jeden centimetr, u dětí **12 až 15 milimetrů**. A záleží i na tom, zda nejširší část nohy, tj. v oblasti prstních kloubů, správně padne do odpovídající nejširší části obuvi, zda bota dobře sedí na nártu. Boty nesmí nikde tlačit a ani klouzat z paty.

Bota se fakt nepřizpůsobí

Ať se vám některá botička líbí sebevíc, nenechte se uchlácholit prodavačkou, že se bota časem přizpůsobí. **NEPŘIZPUSOBÍ!** Zvláště boty z umělých materiálů **senenatáhnou ani o milimetr**. Raději se držte osvědčeného hesla, že to, co sedí při zkoušení, bude sedět i při nošení. Boty určené na celodenní nošení by měly kopírovat tvar nohy, nikoli se snažit prsty stlačit do špičky.

Důležitá je správná výška podpatku. To odhadnete podle toho, kolik času hodláte v botách strávit. Doporučovaná výška podpatku u pánských bot by neměla přesáhnout 2,5 centimetru. Dámská obuv pro celodenní nošení by neměla mít podpatky vyšší než tři až čtyři centimetry. Podpatky u dětských bot musí být co nejnižší **svelkou nášlapnou plochou**, aby dítě udrželo stabilitu. U bot pro nejmenší děti by neměl být **podpatek vyšší než pět milimetrů**. Velmi důležitá je ohebná podešev. Tuhá a nepoddajná bota zvyšuje únavu a chůze v ní je nepohodlná.

Vybírejte také podle ověřené značky

Přestože někteří lidé neradi utrácí své peníze za předražené boty různých značek, je nutné právě v případě zdravotní obuvi neházet všechny výrobce do jednoho pytle. Existují značky, které si daly záležet nejen na módnosti svých produktů, ale především na kvalitě. Abyste si vybrali **zdravotně nezávadnou obuv**, musíte vědět, jaká kritéria tato obuv musí jednoznačně splňovat. Aby obuv byla pohodlná a příjemně nositelná, neměla by být těžká. V případě, že toužíte **pokvalitní zimní obuvi**, která vám bude sloužit několik let a ne pouze jednu sezónu, měli byste zvážit také materiál, ze kterého je obuv vyrobena. Máte-li v oblibě sportovní obuv, vybírejte tu z kvalitních **anepromokavých materiálů** ve **specializovaných prodejnách**. Pokud nejste příznivcem sportovního stylu a hledáte spíše zimní obuv, která bude nositelná například ke kabátům, je třeba vybírat z jiných materiálů. Většina bot se vyrábí z koženky, semiše či kůže. Upřednostňujte vždy koženou botu před semišovou, a pokud to jde, raději se úplně vyhněte kožence.

Kozačky

Dlouhodobě patří mezi nejoblíbenější zimní obutí. Vybírejte takové kozačky, které můžete nosit k šatům či kostýmům a i ke kalhotám. Každá noha je jiná a kozačky, které nosí vaše kolegyně, a které jsou na její nožce tak úžasné, vám nemusí slušet. Kozačky dokáží krásně podtrhnout ženskou nohu a **zvýraznit ženskou smyslnost**. Ovšem pozor. Ženy se širším lýtkem si musí vybrat takové kozačky, ve kterých se nebudou cítit příliš stísněně. Pokud při výběru kozaček váháte mezi dvěma velikostmi, pak si zvolte vždy tu větší. V zimních měsících **nosíme většinou hrubší ponožky** a je třeba myslet především na pohodlnost a teplo. Dalším důležitým kritériem při výběru kozaček je výška podrážek. V zimě je zem často pokryta **zmrzlým sněhem** a hrozí nebezpečí úrazu a navíc vyšší podrážka poskytuje lepší tepelnou izolaci od studené země.

Boty na topení nepatří

Počasí ovlivnit nemůžete, ale ochranu bot ano. Nejdůležitější je dobrá a včasná **impregnace**, která pomůže udržet kožené i semišové boty suché. Univerzální impregnace nepatří k těm nejlepším a nejvhodněji zvoleným přípravkům. Lepší je vybrat impregnační přípravek, který je **určený přesně na materiál vašich bot**. U nových bot je důležité aplikovat impregnaci minimálně ve třech vrstvách. Kožené boty je třeba kromě

impregnace natřít ještě krémem na boty.

A jak na semiš? Semiš je velmi moderní, ale u čištění každý z nás zuří. Nejlepší je na nečistotu vzít houbičku namočenou do mýdlové vody. Na zaschlé bláto použijte kartáček, který **nepoškodí strukturu materiálu**. Semiš se dobře čistí i suchou pěnou na koberce.

Pozor, kožené boty nesmí **nikdy být v blízkosti topení**. Teplo porušuje a deformuje kůži. Nejlepší je vrátit se k osvědčenému receptu našich babiček a do bot **nastrkat novinový papír**. Noviny krásně absorbují vlhkost a boty si udrží svůj tvar. U kožených vlhkých bot nezapomeňte na napínáky, aby boty udržely svůj původní tvar.