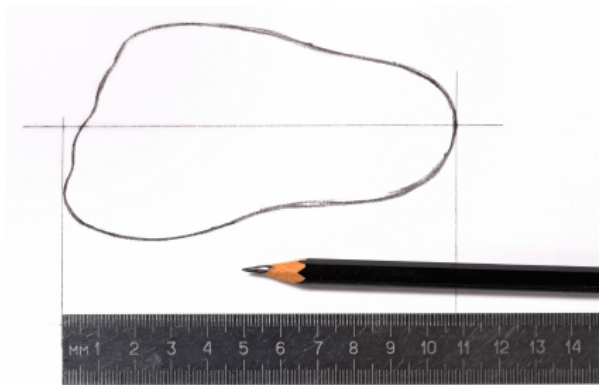


# Méretválasztás cipővásárláskor

- 1 Gyerekeknél nem lehet a cipő orrának nyomkodásával megállapítani, hogy jó-e a méret, mivel lábujjukat reflexszerűen behúzzák.
- 2 A legegyszerűbb, ha mindkét lábat (mezítláb egy papírlapra állva) körberajzoljuk, a nagy lábujjtól a sarokig húzott egyenes vonal adja meg a láb hosszát. A hosszabbik láb a mértékadó.



*Mezítláb egy papírlapra állva körberajzoljuk!*

- 3 A cipő belső mérete legyen hosszabb, mint a láb maga. A ráhagyás a járás közbeni természetes mozgáshoz hagyott helyből és a láb növekedéséhez hagyott helyből adódik össze. Ez a méret 7mm és 10mm között ideális.

A lábméretet ajánlatos gyakran ellenőrizni, mert a gyerekek lába gyorsan nő (3 havonta akár egy számot is) és mivel párnás lábacskájuk kevésbé érzékeli a fájdalmat, mint a felnőtteké, általában nem jelzik, hogy kinőtték a cipőjüket.

- 4 Egyszerű praktika, hogy ha a láb hosszának megfelelő hosszúságúra vágott fapálcikát vagy szívószálat dugunk a cipőbe egészen előre az orrig, a pálcika mögött maradó helyből könnyen megállapíthatjuk, hogy megfelelő nagyságú-e a cipő. A cipő talpához soha ne nézzük a gyerek lábát, mert nagyon hamis eredményt ad.

**5 A cipőpróba állva történjen, mindkét lábon felpróbálva, mivel a lábak sokszor nem egyforma méretűek. Pár lépés séta után könnyebb megállapítani, hogy kényelmes-e a cipő.**