

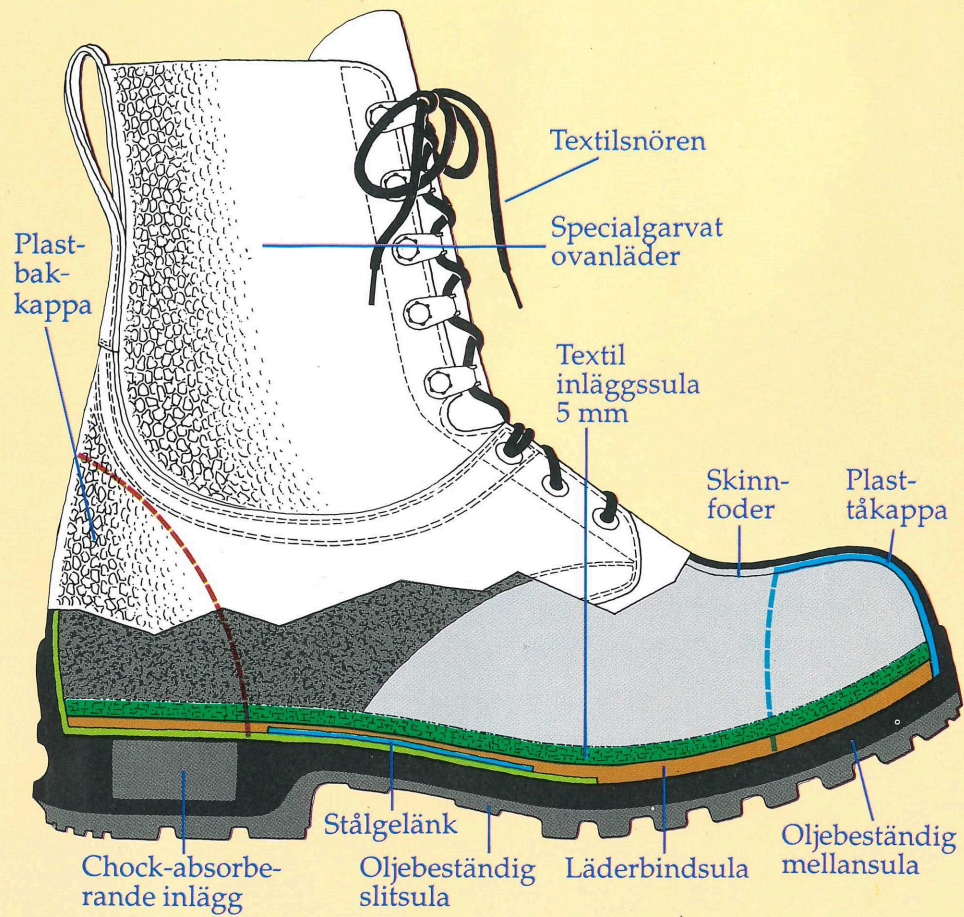
VINTER KÄNGOR 90



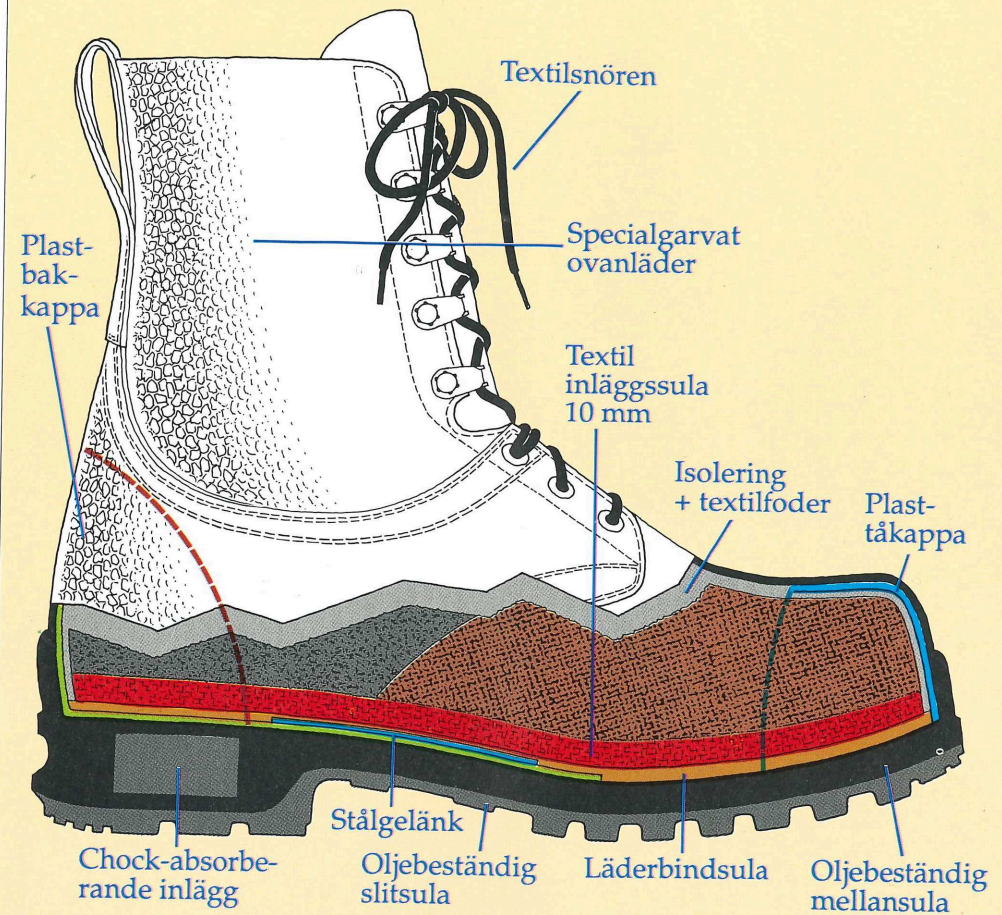
MARSCH KÄNGOR 90



Så här ser Marschkängor 90 ut inuti



Så här ser Vinterkängor 90 ut inuti

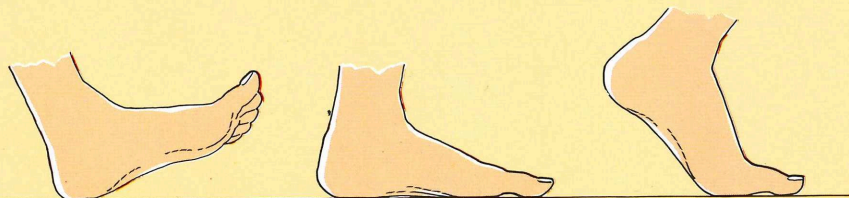
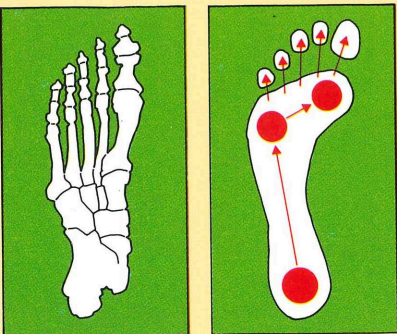


Så här ser Din fot ut inuti och utanpå

Din fot består av 26 olika ben som hålls samman av ledband, senor och muskler.

Du måste kunna röra tårna i skorna. Hela kroppsvikten – och Din packning! – vilar på tre stöd-punkter i foten.

Du har en "gångjärnsled" i vristen – ett steg ser ut så här:



Fötter har det jobbigt och fötter svettas

En alldeles vanlig dag går de flesta fötter ungefär 1 mil. I det militära livet kan det bli mycket mer. Fötter avsöndrar alltid fukt – bortåt 1 dl per dygn "en alldeles vanlig dag" och det blir mer under t ex en lång marsch.

Det är viktigt och nödvändigt att hålla fötterna så torra som möjligt. Fuktiga eller blöta fötter är mycket känsliga för skoskav. Öppna skorna eller ta av dem under längre raster så att fötterna kan "andas" och skorna kan ventilera ut fukt.



KUNGENS SKOR

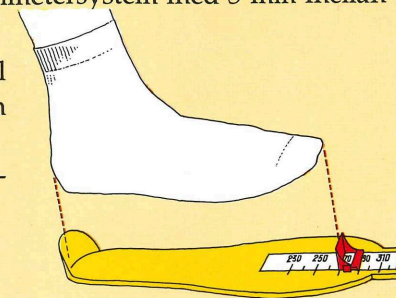
Så här trivs Du bäst i Marsch






Rätt storlek är viktigt

Skostorlekar har varit knepiga med både nummer och vidder att hålla reda på. Mondopoint är ett nytt system som gör det enklare att hitta skor som passar precis. Det är ett millimetersystem med 5 mm mellan varje storlek.

Serviceförrådet har en speciell mätare som visar fotens längd från tå till häl (med strumpa på).

Här är tabell över de nya skostorlekarna.



Strumpstorlek	Färgmärkning i strumpskafvet	Gamla skostorlekar	Nya skostorlekar Mondo Point (mm)
8	 Gul	34–36	215–230
9	 Blå	37–39	235–250
10	 Röd	40–42	255–270
11	 Grön	43–44	275–285
12	 Brun	45→	290–315

och DINA FÖTTER

hkängor 90/Vinterkängor 90

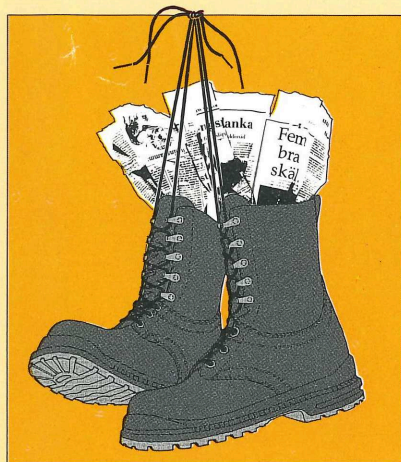
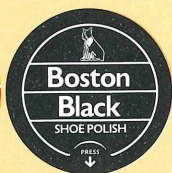
Sköt Marschkängor 90 och Vinterkängor 90 så här

Tvätta kängorna med vatten vid dagens slut och torka av dem. Stoppa kängorna med tidningspapper – om kängorna blivit regn- eller snöblöta är det nödvändigt att byta tidningspapper efter ett tag. Kängorna ska torka sakta i rumstemperatur eller max 35°. *Ställ dem inte i bastun eller intill kamin eller öppen eld!*

Putsa med skopolish, som får torka någon minut innan Du blankar kängorna med skoborste och trasa.

Impregnera med ett tunt lager vaxfett, som också ska torka någon minut innan Du blankar med skoborste och putstrasa.

Använd skoblock!



Varning!

Oljor eller annan smörning eller kemikalier av någon som helst sort får inte användas på Marschkängor 90 eller Vinterkängor 90.

Välskötta kängor trivs med Dig och Du med dem!

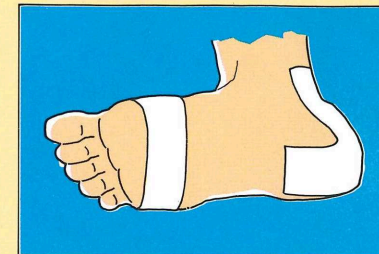
Du ska vara rädd om Ditt skinn

Tvätta fötterna varje dag med tvål och vatten. Torka fötterna noga – även mellan tårna. Stryk gärna på Arméns hudsalva (som är ett stift), det mjukar upp huden. Använd gärna ett fotpuder på det rena torra skinnet.

"Armera" fötterna om Du har ömtåligt skinn

Skavsår är ett plågsamt otyg. Du kan göra åtskilligt för att undvika skavsår.

- Rena välskötta fötter
- Se till att Du har lagom stora strumpor – inte så små att de snörper till om tårna, inte så stora att de lägger sig i veck inuti skorna.
- När Du ska ut på marsch och påfrestningarna på fothuden blir extra stora kan Du i förväg "armera" fötterna med skavsårstape. Titta på bilden så får Du tips om hur man sätter på plåstret – utan veck!



Strumpor i torrt och vått

Strumporna Du får i serviceförrådet är av mest ull som isolerar mot kyla och värme och som suger upp svett. Rena strumpor reglerar värmen i skorna och gör det bekvämare för Dig. Byt varje dag!

Både knä- och ytterstrumporna ska tvättas och det gör Du själv i vatten som är max 35° dvs handvarmt. Kläm och släpp efter med händerna när Du tvättar strumporna, gnugga inte hårt och borsta inte på dem. Knästrumpans filtade sula kan kännas hård och tovig efter tvätt men den mjuknar snabbt.

Inläggssulorna ska Du naturligtvis dra ut ur kängorna för att låta dem torka, om Du vill kan Du skölja av dem med vatten.