



ejendals

**Rady a skutočnosti týkajúce sa
ochrany nôh a bezpečnostnej obuvi**

The background image shows a person's legs in safety gear, including grey and high-visibility yellow-green pants and black safety boots with green accents. They are standing on a construction site with visible rebar. Overlaid on this are several semi-transparent circles containing text.

**Chodidlo a
jeho
konštrukcia**

**Stabilita
obuvi**

**Pozrite sa na
svoje chodidlá**

**Údržba obuvi
a stielok**

Výber obuvi

**Navrhovanie
bezpečnostnej
obuvi**

AGENDA

A close-up photograph of a person's foot being examined with a magnifying glass. The foot is positioned over the lens of the magnifying glass, which is held by a hand. The foot appears to have some minor skin issues, possibly a small lesion or a mole, which is being closely inspected. The background is a light-colored, textured surface.

Nemáme vo zvyku
venovať pozornosť svojim
chodidlám

Úžasná konštrukcia

Chodidlá musia znášať všetko, čomu ich vystavíme a tiež musia vydržať celý život

Pri behu je na vaše chodidlá prenášaná až 6-násobná hmotnosť vášho tela

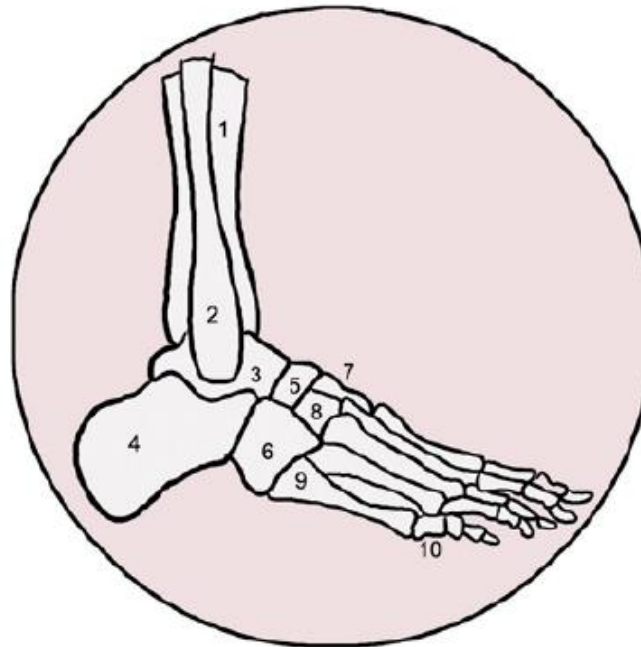
V priemere urobíte behom dňa 5,000-10,000 krokov

Plantar fascia je nejsilnejšia šľacha vášho tela

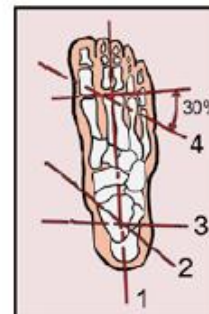
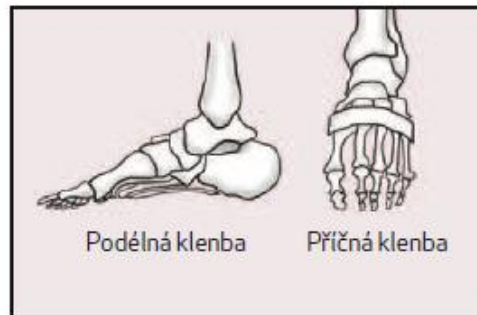
Pokiaľ zabehnete 6-7 km, budú vaše chodidlá o 0,5 cm dlhšie



Zložitá sùhra



1. Holenní kost (tibia)
2. Lýtková kost (fibula)
3. Hlezenní kost
4. Patní kost (calcaneus)
5. Člunkovitá kost (navicular)
6. Krychlová kost (cuboideum)
- 7a, 7b. Zánártní kost I, II (cuneiform)
8. Zánártní kost III (cuneiform)
9. Nártní kost
10. Kosti prstů (phalanges)



1. Podélná osa
2. Šikmá osa
3. Příčná osa
4. Osa prstů

Biomechanika - pohyb chodidla



Pronace zahrnuje:

everzi
abdukci
dorzální flexi

Supinace zahrnuje:

inverzi
addukci
plantární flexi

OSY POHYBU
CHODIDLA

DORZÁLNÍ FLEXE
(chodidlo se ohýbá nahoru)

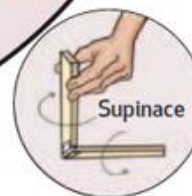
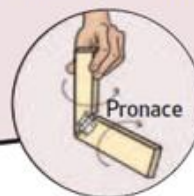
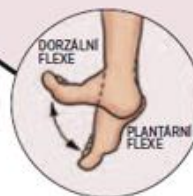
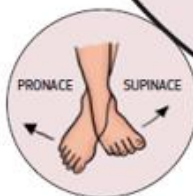
PLANTÁRNÍ FLEXE
(chodidlo se ohýbá dolů)

EVERZE
(patní kost se vytáčí ven)

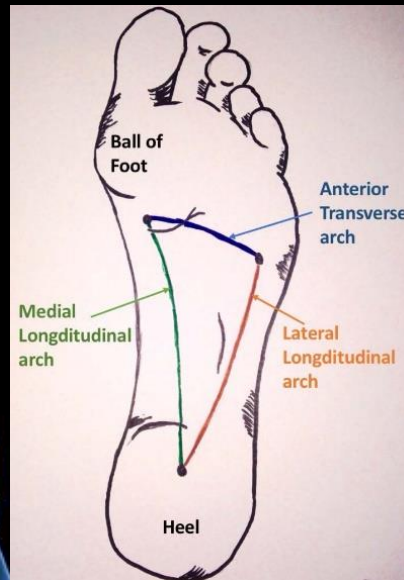
INVERZE
(patní kost se vytáčí
dovnitř)

ABDUKCE
(nožní klenba je snižena
a chodidlo je vytočené ven)

ADDUKCE
(nožní klenba je zvýšená
a chodidlo je vtočené dovnitř)



Krok – fáza kroku



NEUTRÁLNÍ
Levá noha



PRONACE
Levá noha



SUPINACE
Levá noha



FÁZE KROKU

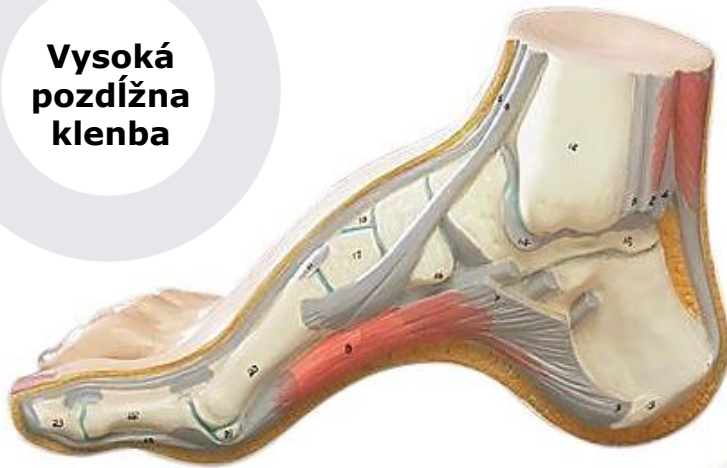


STOJNÁ FÁZE

ZATĚŽOVACÍ FÁZE

ODRAZOVÁ FÁZE

**Vysoká
pozdĺžna
klenba**



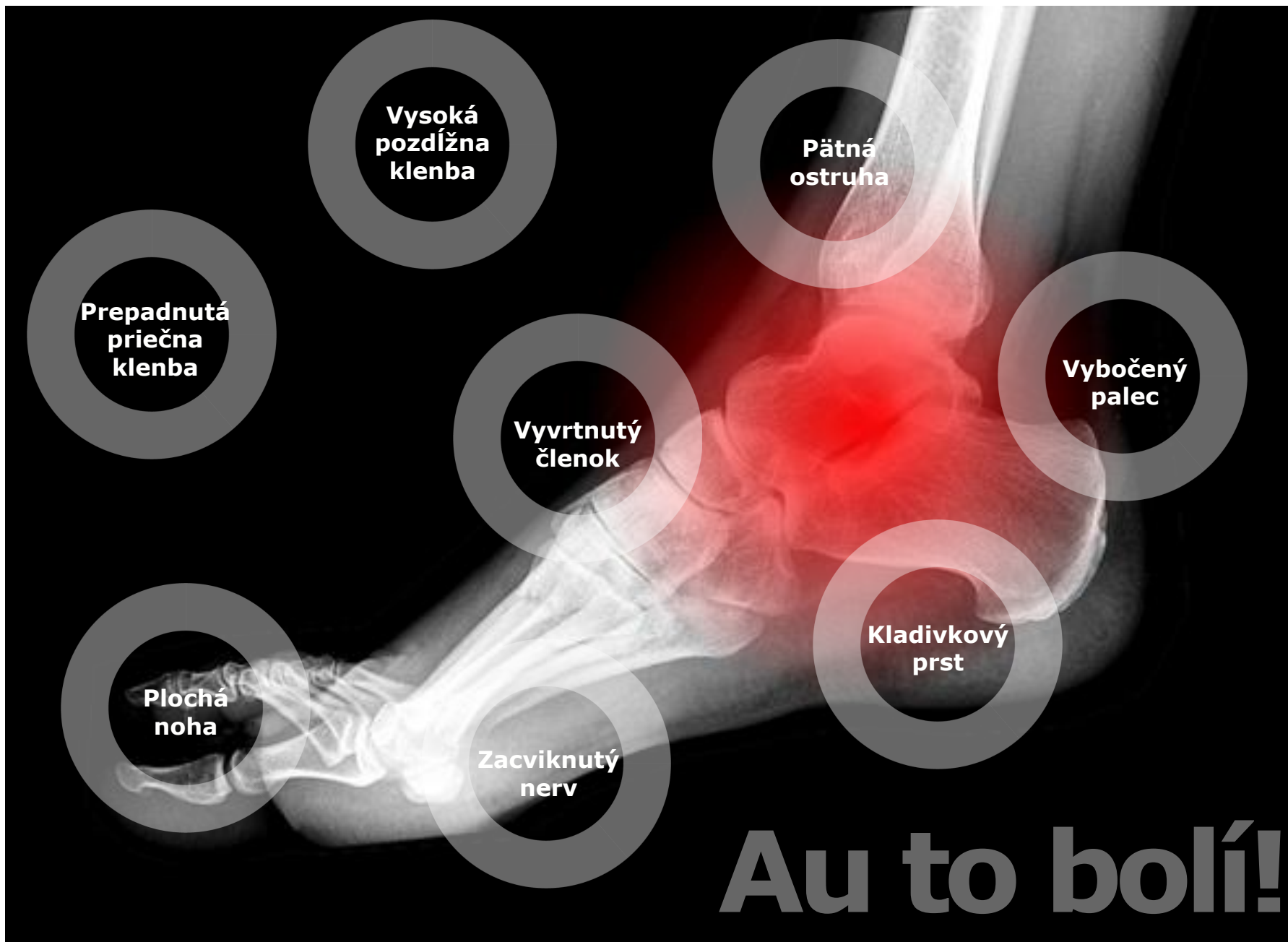
**Nízka
(plochá)
pozdĺžna
klenba**



**Normálna
klenba**



Nožná klenba



**Vysoká
pozdĺžna
klenba**

**Pätná
ostruha**

**Prepadnutá
priečna
klenba**

**Vyvrtnutý
členok**

**Vybočený
palec**

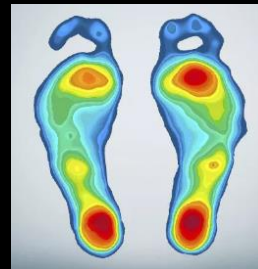
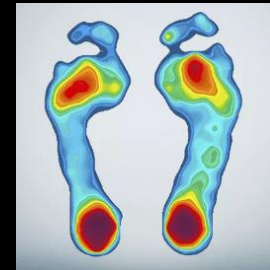
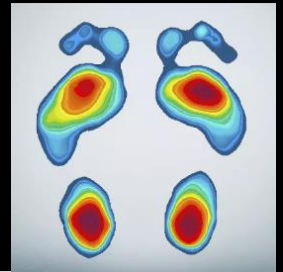
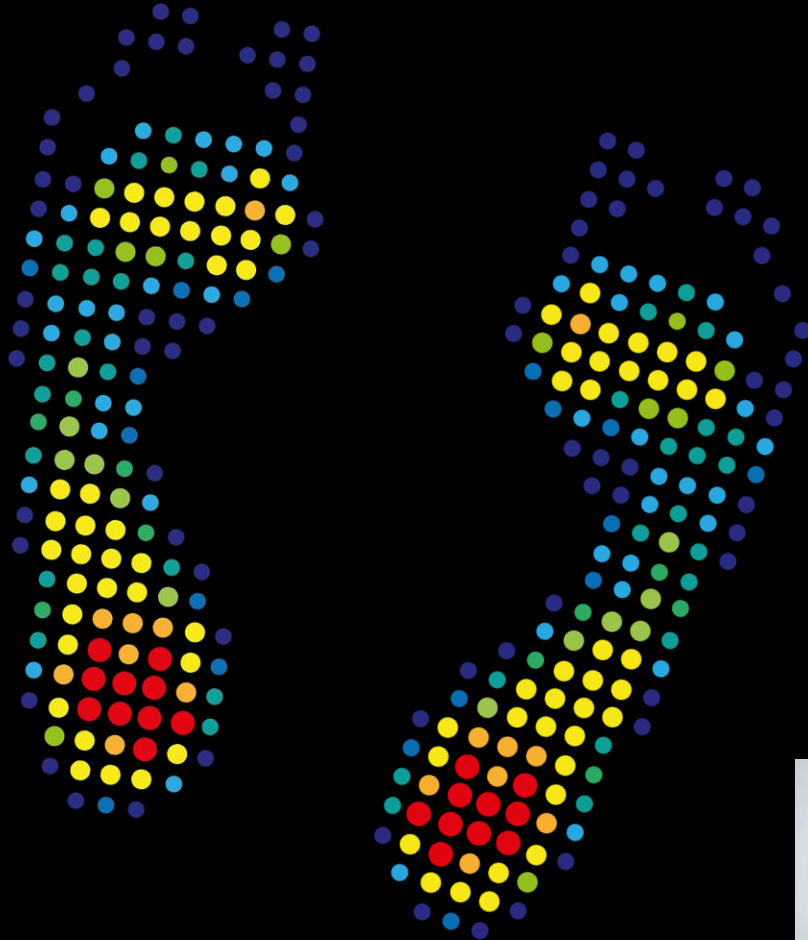
**Plochá
noha**

**Zacviknutý
nerv**

**Kladivkový
prst**

Au to bolí!

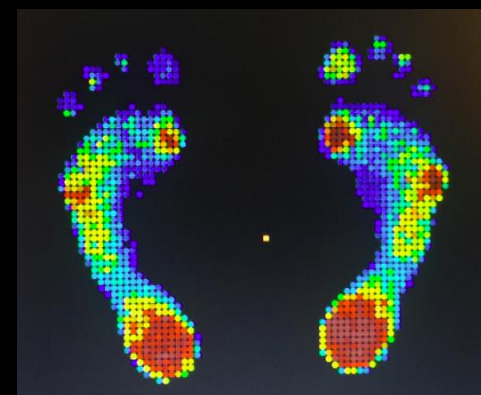
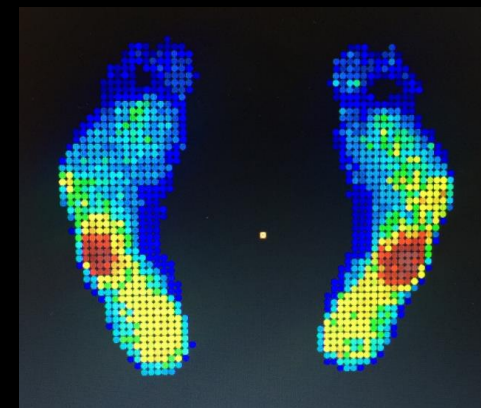
Pozrite sa na svoje chodidlá





FootStopService
BY  *jalas*

- a) veľkosť chodidla
- b) šírka chodidla
- c) preťažené miesta vašich chodidiel
- d) správnosť vášho postoja/ťažiska
- e) stav pozdĺžnej a priečnej klenby
- f) doporučená veľkosť bezpečnostnej obuvi
- g) účinok FSS stielky



FSS skenovanie



Test Results: Marek Suska

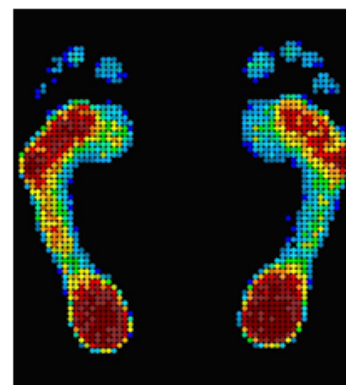
Summary

	Left	Right
Arch	Medium	Medium
Width	116	
Length	301	

Size

US	Eu
	48

Pressure map

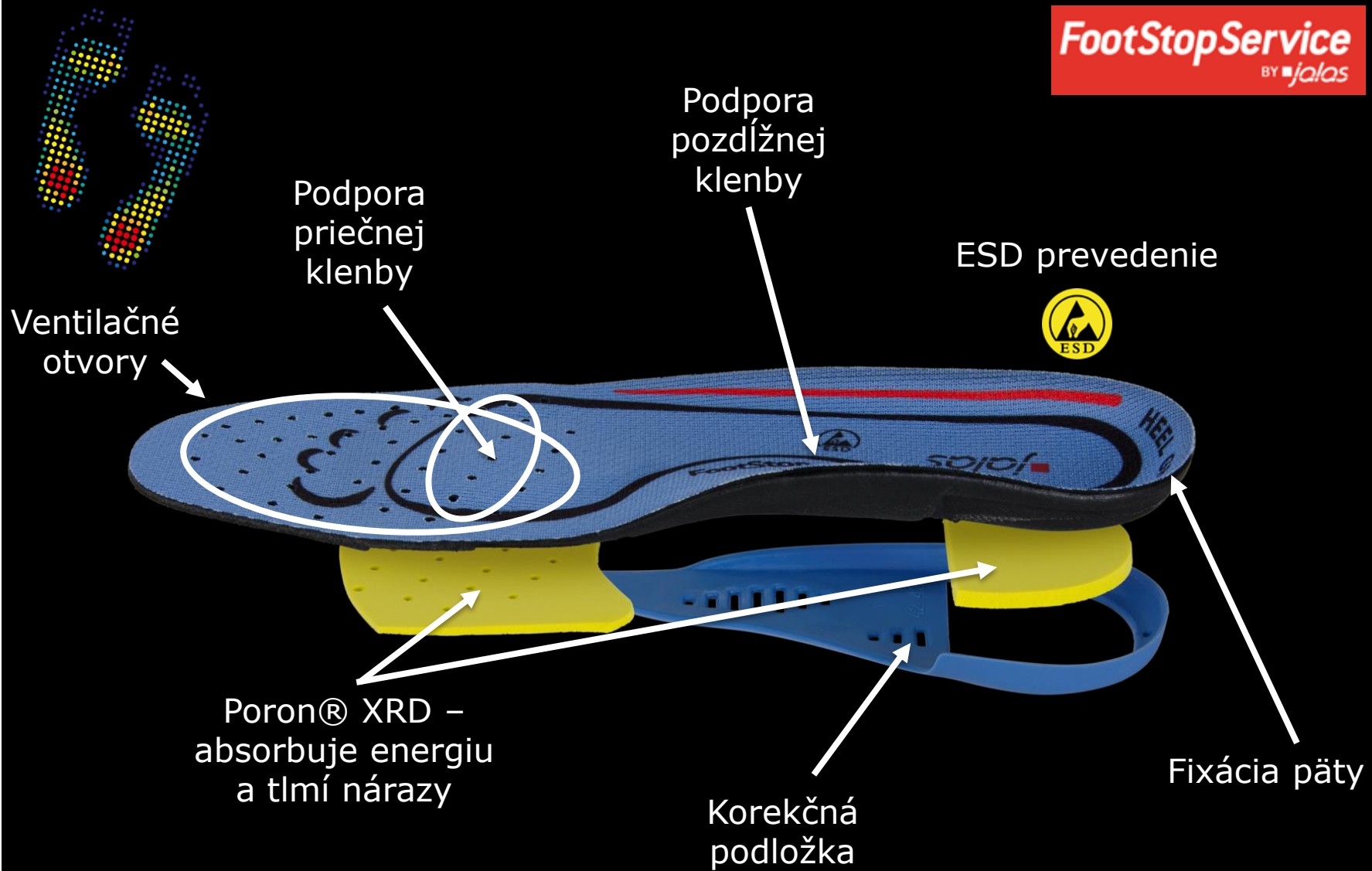


Recommended Insole:



Med. Arch
8710M

Výsledok/porovnanie



Navrhovanie bezpečnostnej obuvi







Konštrukcia

Tužinka – AL, FE,
Kompozit

Podšívka



Poron XRD

Stabilizátor/klenok

Fixácia päty

Výber obuvi

A large pile of various work shoes, including safety boots and sneakers, is shown against a dark, textured background. One sneaker with yellow and black accents is prominently placed on top of the pile.

**Venujte výberu svojej bezpečnostnej a
pracovnej obuvi dostatok času.**

**Bude to obuv, v ktorej strávite min. 8 hodín
denne.**

**Premýšľajte, ktorú inú obuv používate tak
často???**

KLÍČ K VÝBĚRU VHODNÉ OBUVI

SPRÁVNÁ VOLBA OBUVI DLE SKENOVÁNÍ CHODIDEL

- | | | |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Ano | ☐ Ne | ☐ Jiná metoda |
| ☐ Normální šířka | ☐ Široká obuv | ☐ Úzká obuv |
| ☐ Pronace | ☐ Supinace | ☐ Nevím |

Model obuvi:	Velikost:
--------------	-----------

- | | | |
|--|--|------------------------------------|
| Model obuvi: | Ochrana před elektrostatickým výbojem: | |
| ☐ Sandál | ☐ Tkaničky | ☐ Suchý zip |
| ☐ Střední výška | ☐ Vysoká obuv | |

- | | | | |
|---|---|-----------------------------------|--------------------------------|
| Použité stélky: | ☐ Zelené | ☐ Oranžové | ☐ Modré |
| ☐ Standardní | ☐ Tlumící nárazy | ☐ Nápravné | |
| ☐ Nápravné s tlumením v přední části | ☐ Ortopedické | | |

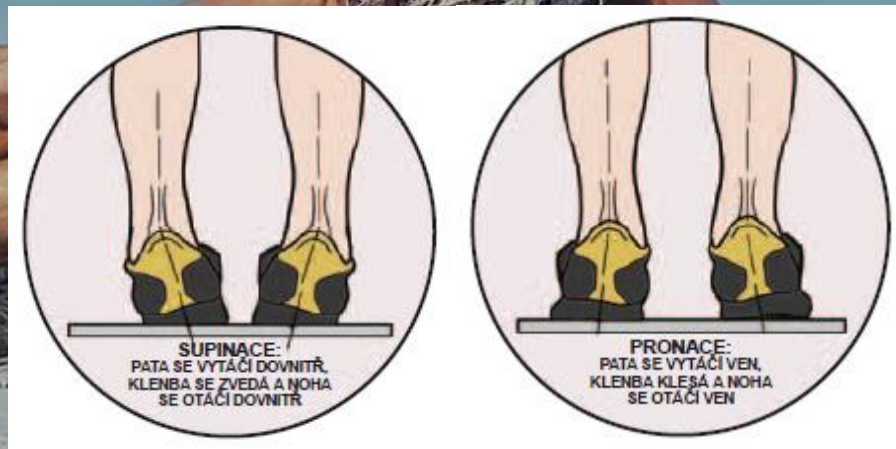
Počet kroků za minutu:

- | | | |
|---|--------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Práce na kluzkém povrchu | ☐ Žádné | ☐ Horký povrch |
|---|--------------------------------|---------------------------------------|

Datum změny obuvi:	Stélka:
--------------------	---------

Stabilita obuvi

Stabilná obuv (pozdĺžne i priečne) je dôležitá hlavne s ohľadom na pronáciu.



Ak má obuv stabilný opäťtok a ohýba sa na miestach, kde se ohýbajú vaše chodidlá, pronácia je obtiažnejšia.

Ako skontrolovať stabilitu obuvi



K ohybu dochádza na správnom mieste, ve ktorom sa ohýbajú prsty.

Tato konštrukcia vytvára tuhú obuv, aby sa predišlo nadmernému bočnému pohybu.



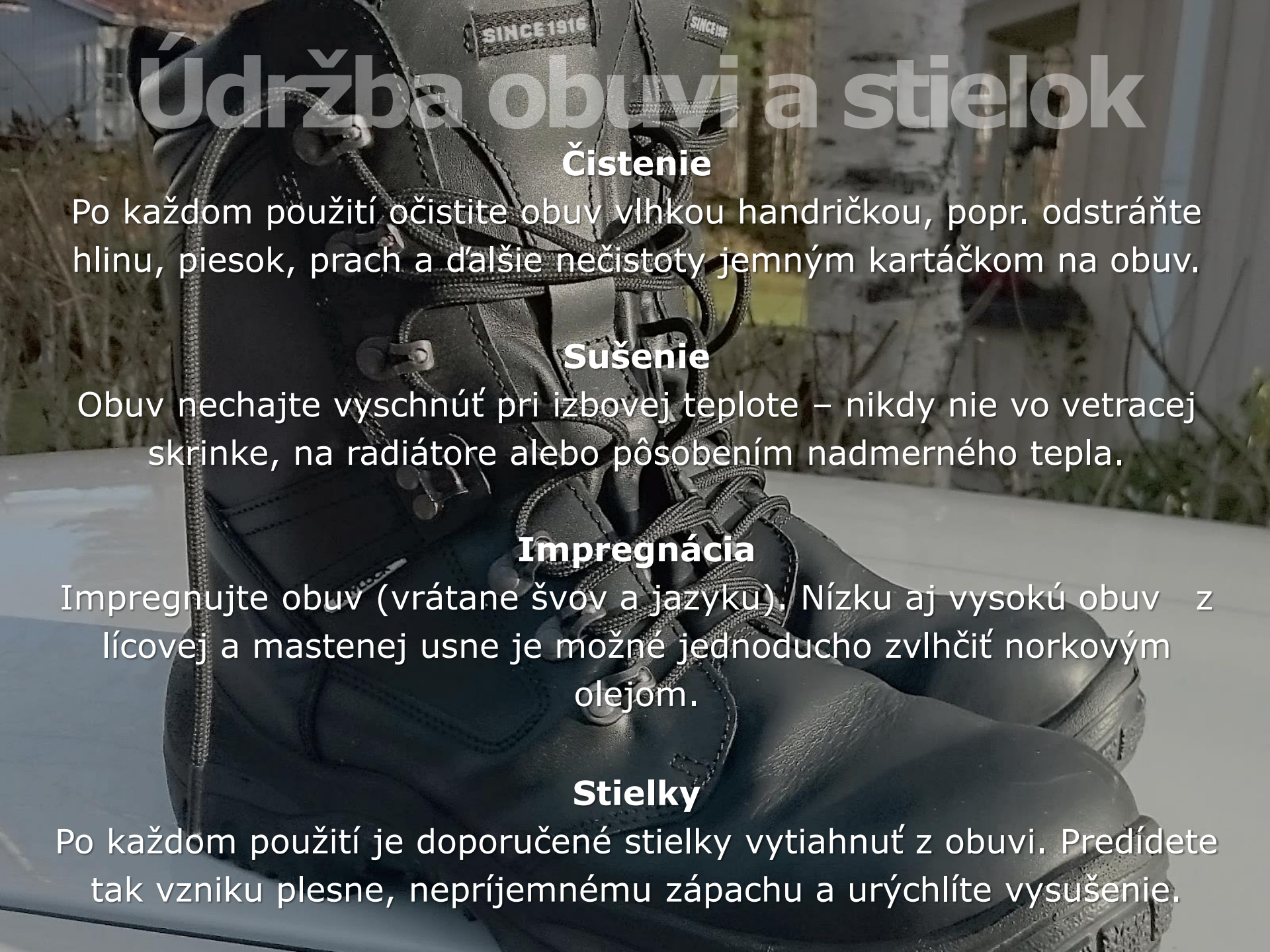
K ohybu obuvi dochádza na nesprávnom mieste. Obuv nemá žiadnu stabilitu v bočnom smere.



Když zatlačíte prsty na opatek, měl by být pevný. Bude stabilizovat patu.



Žádná stabilita v opatku.



Údržba obuvi a stielok

Čistenie

Po každom použití očistite obuv vlhkou handričkou, popr. odstráňte hlinu, piesok, prach a ďalšie nečistoty jemným kartáčkom na obuv.

Sušenie

Obuv nechajte vyschnúť pri izbovej teplote – nikdy nie vo vetracej skrinke, na radiátore alebo pôsobením nadmerného tepla.

Impregnácia

Impregnujte obuv (vrátane švov a jazyku). Nízku aj vysokú obuv z lícovej a mastenej usne je možné jednoducho zvlhčiť norkovým olejom.

Stielky

Po každom použití je doporučené stielky vytiahnuť z obuvi. Predídete tak vzniku plesne, nepríjemnému zápachu a urýchlíte vysušenie.



Pre veľa ľudí je dôležité, aby pracovná obuv
dobro vyzerala.

Mala by byť aj pohodlná a chrániť pred
zraneniami.

Veľmi dôležité tiež je, aby ste vedeli, že má
správnu konštrukciu a podporuje

ANATÓMIU VAŠICH CHODIDIEL.

Štyri základné piliere bezpečnostnej obuvi JALAS®

Bezpečnosť

Usilujeme sa o prekonanie súčasných noriem a nariadení pre bezpečnostnú obuv, čo však vyžaduje neustály vývoj našich produktov, moderné materiály, znalosti, porozumenie extrémneho pracovného prostredia a spoluprácu pri výskume.

Ergonómia

Výrobky od spoločnosti JALAS® nechránia iba pred padajúcimi predmetmi a ostrými dielmi; vďaka prepracovanej ergonómii predchádzajú zraneniam aj ďalších častí tela a celkovo zvyšujú vašu pohodu. Snažíme sa prekonávať normy. Napríklad absorpcia v časti päty u bezpečnostnej obuvi JALAS® je o 50% lepšia ako požiadavka normy EN 204345.

Komfort

Celodenný komfort často spôsobuje, že naši zákazníci odchádzajú v našej obuvi domov aj po práci.

Kvalita

Nič iné, ako len tie najlepšie komponenty sú dosť dobré pre JALAS® bezpečnostnú obuv. Typická bezpečnostná obuv JALAS® je vyrobená až z 50 rôznych častí kože, textilu, hliníku, PU, EVA a plastu. Každý kus obuvi musí prejsť 8 kontrolami pred uvedením na trh.



ejendals

■ *jalas*®

■ TEGERA®

Ďakujeme za Vašu pozornosť