Тези
 лекції: «Гігієнічні вимоги до військового взуття»

Військове взуття може виготовлятись лише з урахуванням типових варіантів побудови та розмірів стоп. Тому важливе значення має індивідуальне приладжування (підбір) взуття.
В армії підбір взуття проводять по двом лінійним розмірам стопи: довжині, якій відповідає номер взуття, та повноті взуття (коло в пальцях). Військове шкіряне взуття виготовляють 27 розмірів, які поділяються на 9 номерів (з 38 по 46) і мають 3 повноти: вузьку, середню і широку.
Приладжування взуття найкраще проводити в повному бойовому спорядженні, поперемінно переносячи центр ваги тіла на одну і другу ногу, як при ходінні, оскільки в цих умовах стопа не тільки подовжується, але трохи ущільнюється (розширюється)
на 15 – 17 мм. Правильно підібране взуття легко надягається, не стискає стопу при пересуванні; між великим пальцем та носком чобота повинен промацуватись зовні проміжок 10 – 15 мм, але стопа має бути достатньо зафіксована («не ковзати»). Чи правильно підібране взуття – перевіряють під час ходіння.
На теплозахисні властивості взуття суттєво впливає його здатність відводити піт із взуттєвого простору, що залежить від його конструкції (ступінь його відкритості) та властивостей матеріалів, головним чином їх гігроскопічності, вологоємності та провідності. Має також значення «поршневий ефект» під час ходіння та теплова провідність, яка залежить від різниці температур всередині взуття та зовні.
Достатню провідність, а звідсі і здатність відводити піт має тільки шерстяне (валяне) та шкіряне взуття. Сучасні шкірозамінники масового виробництва, і особливо гума, цих властивостей не мають, що є їхнім суттєвим недоліком.
Теплозахісні властивості взуття залежать не тільки від конструкції та взуттєвих матеріалів, а й від правильного прилаштування, раціонального підбору комплекту внутрішнього внутрішнього взуття, вмілого утеплення та своєчасного просушування.
Усі форми активного пересування людини (ходіння, біг,стрибки) супроводжуються поперемінними ударними навантаженнями на опорну поверхню стопи, які діють вертикально та горизонтально. Взуття пом’якшує ці навантаження, виконуючи функцію амортизатора: воно частково поглинає та розосереджує їх на більшій території, зменшує амплітуду вертикальних коливань тіла та силу струшування.
Амортизаційні властивості взуття залежать переважно від матеріалів підошви та її товщини. Взуття на підошві з дрібнопористої еластичної гуми й інших полімерних метериалів має вищі амортизаційні властивості, ніж на шкіряний, монолітній гумовій та пластиковій підошвах.
Так, під час ходіння у взутті з м’якими підошвами вертикальне переміщення тіла людини складає у середньому приблизно 42 мм, а у взутті з жорсткими непористими підошвами – до 60 мм. На перший погляд 18 мм – незначна різниця, але вона суттєво збільшує енергетичні витрати та прискорює розвиток втоми під час ходіння. Устілки з м’яких прижних матеріалів (сукна, поролону, фетру тощо) підвищують, а металеві набійки на каблуках зменшують амортизаційний ефект взуття.
Високі амортизаційні властивості врмнне мати взуття особового складу повітряно-десантних військ. Для посилення захисту від вібрації низ взуття для потреби цих віськ виготовляють з багатошарової пористої гуми, а також застосовують вкладні устілки з дрібнопористих матеріалів.
Взуття військовослужбовців для щоденного використання призначене для захисту стоп та гомілок (чоботи) від механічних травм, термічного впливу, забруднення, вологості, укусів комах та тварин. Деяким видам спеціального взуття, яке входить у різні комплекти індивідуальних засобів захисту, на дається підвищена стійкість до впливу агресивних середовищ (кислот, лугів, розчинників,тощо). Таке взуття повинне мате відштовхувальні діелектричні, віброгасячі, амортизаційні, фрикційні та інші властивості. З метою досягнення вищого рівня захисту використовують додаткове взуття (бахали, калоші, чохли тощо).

*Взуття, як і одяг, має відповідати певним вимогам:*
- мати високі експлуатаційні якості – значну міцність, не втрачати початкових властивостей під час зберігання та багаторазових спеціальних обробок (дезінфекція, дегазація, дезактивація);
- «вписуватись» за конструкцією та кроєм у загальний ансамбль одягу, естетично поєднуватись з ним та з допоміжними засобами індивідуального захисту;
- бути легким, економічним у масовому виробництві, зручним у ремонті тощо.
Тісне взуття викликає застійні явища, набряки, що, в свою чергу, посилює виділення поту, сприяє появі зопрілості та мацерації, що на довгий час робить небоєздатними , особливо новобранців. Взуття з низьким підйомом важко взувати та знімати, воно тисне на «гребінь» стопи, викликає запалення сухожилля. Вузьке та коротке взуття тисне на великий палець, веде до намулювання, обмежує рухливість суглобів, зумовлює утворення болісних мозолів, вростання нігтя великого вальця, передчасну втому стоп та гомілок, деформацію стоп. Занадто вільне взуття та взуття з високим каблуком теж не бажано носити, оскільки воно швидко деформується та сприяє утворенню намулювань та мозолів. Тому важливе значення має індивідуальний підбір взуття, особливо солдатських чобіт, уніфікованого взуття для всіх сезонів року.
*Фрикційні властивості взуття* – це здатність перешкоджати ковзанню. Ця його властивість є вирішальною під час ходіння по слизькій поверхні (сніг, ожеледиця, вологий грунт тощо). Якщо фрикційні властивості взуття низькі, виникає зміщення центру ваги тіла, скорочується довжина кроків і підтримка стійкого вертикального положення досягається ціною значного м’язового напруження. Все це зменшує активність пересування.
Найкращі фрикційні властивості має спортивне взуття та взуття з підошвами на дрібнопористій гумовій або каучуковій основі. З метою їх посилення під час ожеледі та бездоріжжя розробляють і масово виготовляють з’ємні протектори з простим та надійним кріпленням на взутті військовослужбовців.
Для виконання посадових та службових обов’язків в умовах негативного впливу зовнішнього середовища військовослужбовцям необхідне ***спеціальне*** ***взуття***, яке відповідає вимогам індивідуального захисту та забезпечує комфорт, зручність та практичність під час використання. Цим вимогам відповідяють прийняті за останні роки на забезпечення армії якісно нові зразки спеціального взуття. Це черевики з високими берцями (халявами – 8 дюймів) і спеціальними текстильними вставками (в полегшеному варіанті, для низьких температур, черевики гірські демісезонні, черевики гірські зимові, черевики гірськолижні). Кожен такий вид черевиків має певні властивості, що задовольняють вимоги до спеціального взуття відповідно до його функціонального призначення.

 Доцент Коньков А.М.