



DIE RICHTIGE GRÖSSE FÜR DICH

Es ist sehr wichtig, die genaue Größe des eigenen Fußes zu wissen. Noch wichtiger wenn die Wahl betrifft eines Sicherheitsschuhes, mit dem du, manchmal auch auf nicht bequemen Böden, besondere Bewegungen und Anstrengungen bei der Arbeit machen wirst. **Es ist bekannt, dass sich die Leistungen mit dem richtigen Schuh verbessern.** Um deine Größe zu wissen, reicht ein Augenblick und wenige, einfache Hauswerkzeugen: ein Metermaß, ein Blattpapier und ein Bleistift.

1. Stelle deinen Fuß auf dem Blatt.
2. Zeichne ein Zeichen auf der Höhe von dem großen Zeh und ein weiteres Zeichen auf der Höhe von der Ferse auf.
3. Miss den Abstand zwischen dem großen Zeh und der Ferse aus.

Wiederhole die Aktion für beide Füße, weil sie oft nicht gleich sind. Sollten die Resultate unterschiedlich sein, ist es immer besser, die größere Größe in Anspruch zu nehmen. Die Gefahr wäre, einen zu engen Schuh zu tragen. **Die folgende Tabelle kann dir helfen, den Abstand deines Fußes in die Schuhgröße umzurechnen.**

mm	220	225	231	237,5	244	250,5	257	263,5	270	276,5	283	289,5	296	302,5	309	315	321
Eu	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50



SCEGLI LA MISURA ADATTA A TE

Conoscere la misura del proprio piede è fondamentale per scegliere un paio di scarpe. Ancora più importante quando le scarpe oggetto della scelta sono scarpe da lavoro perché dovrai indossarle mentre operi particolari movimenti, compi degli sforzi, ti muovi su pavimenti poco agevoli. **È dimostrato che avere ai piedi le scarpe più adatte alle tue esigenze migliora le prestazioni, ti rende più efficiente con minore affaticamento.** Per conoscere esattamente il numero del tuo piede ti servono solo pochi istanti e strumenti elementari che facilmente troverai in casa: un centimetro, un foglio di carta, una matita.

1. Poggia il tuo piede sul foglio di carta facendolo aderire il più possibile.
2. Traccia con la matita un segno in corrispondenza della punta dell'alluce ed un altro segno in corrispondenza con il tallone.
3. Misura la distanza tra punta dell'alluce e tallone.

Esegui l'operazione per entrambi i piedi perché spesso non sono uguali. Se dovessi ottenere risultati differenti ricorda che è consigliabile considerare la misura più grande perché altrimenti rischi che le scarpe siano troppo strette per uno dei due piedi. **La tabella che ti mettiamo a disposizione ti aiuterà a convertire la lunghezza del tuo piede al numero della scarpa.**

mm	220	225	231	237,5	244	250,5	257	263,5	270	276,5	283	289,5	296	302,5	309	315	321
Eu	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50