



malé **NOŽIČKY** - velká věc

# Dbáme o každý Tvůj krok!

„Befado“ slaví 80. výročí svého vzniku. Dnes je to moderní firma, zaměstnává nejlepší odborníky. Základem fungování této firmy je vysoká kvalita a bohatá nabídka. V obuvi značky Befado chodili naši dědové, rodiče, a teď chodíme my.

Jako největší **polský** výrobce textilní obuvi jsme známí a dobře hodnocení náročnými domácími a zahraničními zákazníky. Jsme lídrem na polském trhu ve vzorkařství, a zároveň pokud se jedná o bohatou nabídku pro každou věkovou skupinu. Nabízíme dětskou obuv, obuv pro mládež a dospělé. Dbáme o dobré sebecítění, pohodlí a komfort našich zákazníků. Jsme spojili zkušenosti, moderní technologie a nejnovější vzorkařské trendy.

„Befado“ se, kromě výrobně-obchodní činnosti, snaží pomáhat potřebujícím. Už mnoho let podporujeme mateřské školy a školy, domy sociální péče. Spolupracujeme s Polską Akcją Humanitarną (Polskou humanitární akci) při akci dokrmování dětí „Pajacyk“ (Panáček).

Obuv Befado byla - nejnáročnější porotou, jenž jsou naši zákazníci – nominována k počtu laureátů IX. kola **Konsumenckiego Konkursu Jakości Produktów „Najlepsze w Polsce“ (Spotřebitelské soutěže kvality výrobků „Nejlepší v Polsku“)**, a získala certifikát pro dětskou obuv. V roce 2008 naše firma se přidala k počtu nositelů velmi prestižní ceny **„Solidna firma“ (Spolehlivá firma)**. V roce 2009 dětská obuv Befado byla oceněna stříbrným **Laurem Klienta (Vavřínem zákazníka)**.

Dětské botičky od naší firmy mají certifikát **„Zdrowa stopa“ (Zdravé chodidlo)**, udělovaný Institutem Przemysłu Skórzanego (Institutem koženého průmyslu) v Łodzi, oddělení v Krakově. Je to záruka, že nami vyráběná obuv zabezpečuje **správný vývoj dětských nožiček** v prvních letech života.

Ceny a certifikáty můžeme vyjmenovávat donekonečna. Jsme do stejné míry hrdí na všechny, protože nás ujišťují, že to, co děláme pro zdraví a pohodlí našich zákazníků, oni si všimají a hodnotí.

## Pohodlí a zdraví našich chodidel!

# Aktivní pohyb a super zábava v pohodlné obuvi je nejlepší cesta ke zdravým chodidlům.

Všichni rodiče si přejí pro své děti všechno nejlepší, vědí, že zdraví dítěte je neocenitelné. Přichází takový den, že se musejí vyrovnat s rozhodnutím o nákupu prvních a poté dalších bot. Přemýšlejí o tom jak z bohaté trhové nabídky zvolit tyto správné.

Jaké vlastnosti by měly mít zdravé boty? Měla by obuv mít šněrovadla nebo suché zipy aneb přezky? Jak chránit dítě před vadným držením těla a vadami chodidel?

Odpovíme na všechny otázky, které Vás zajímají, protože nákup botiček pro Vaše dítě to není tak jednoduchá věc, jak by se na první pohled mohlo zdát. Obuv není jen dekorativní element našeho oděvu. Její úlohou je podporování, posilňování a korigování funkce pohybové soustavy.

**Chodidla jsou základem pro naše tělo a jejich správné fungování ovlivňuje fungování celého organismu.**



# Maminko, Tatínku poznejte etapy vývoje chodidel své ratolestě.

👣 Nejdůležitější etapou ve vývoji chodidel dítěte je doba mezi narozením a 3. rokem života. V této době chodidla zdvojnásobují svou délku a je možné pozorovat důležitý pokrok procesu zkostrnění. Nožičky jsou však velmi plastické a ohebné, protože proces zkostrnění trvá a vazy i svaly ještě nedosáhly vhodné pevnosti.

👣 Mezi 10. a 15. měsícem života dítě začíná chodit. Sledujeme změny v konstrukci a nastavení dolní končetiny.

👣 Mezi 3. a 4. rokem života na nožičce existují tukové polštářky, které maskují skelet chodidla. Největší takový polštář se nachází v okolí ústřední části, pod podélným obloukem, chodidla, což dává dojem ploché nohy. Naštěstí je to fyziologická, „zdnalivá“ plochá noha.

👣 Mezi 3. a 4. rokem života tukový polštář, který se nachází pod podélným obloukem zmizí a v případě chodidla, jenž se zdravě vyvíjí, „se objevuje“ správný tvar klenby. Charakteristickým příznakem dětských chodidel jsou široce vějířovitě uložené prstíčky. Díky tomu chodidlo se na velkém prostoru stýká s podlahou, což dítěti, které dělá první kroky, dává pocit stability.

👣 Chodidlo dítěte se formuje až do 8. roku života a v této době je stále výjimečně citlivé a na deformaci, a proto by rodiče měli sledovat vývoj chodidel dítěte, a pokud si všimnou něčeho znepokojujícího by se měli přihlásit na ošetření k příslušnému odborníkovi bez ohledu na to kolik je dítěti let. Každá vada chodidel může u dětí způsobit vážné problémy, takové jak bolesti noh, změna způsobu chůze, a dokonce zkrivení páteře.



# Dobrá obuv je druhou kůží dětské nožičky.

Vadné držení těla a vady chodidel, které se nejčastěji vyskytují u dětí a mládeže jako například podélně plochá noha, vybočená a vbočená kolena jsou úzce se sebou spojené tzn. jedné ovlivňují druhé. Jejich následkem může být porucha vývoje kolenových a bedrových kloubů, a také páteře. Správná obuv může tento negativní proces zbrzdit a dokonce ho obrátit.



## Čemu se máme vyhybat, aby zabránit vzniku vadného držení těla?

- ❗ Příliš rychlému lákání dítěte k stání a chození, organismus musí k tomu „dospět“.
- ❗ Chodítkům, které porušují motorický vývoj dítěte.
- ❗ Obuvi, která může porušovat správný vývoj chodidel.
- ❗ Omezování pohybové aktivity u dětí.
- ❗ Bagatelizování takových dětských chování, jak: rychlá únava, nechuť k procházkám a zábavě, které mohou být signalem, že dítě má nepohodlné, příliš malé nebo příliš velké botičky.
- ❗ Oblékání botiček, které nejsou přizpůsobené prostředí, ve kterém se dítě nachází a k úlohám, které vykonává.








**Potvrzené:**

*Mgr. Barbarou Skrzyńską, Mgr. Boženou Rajchel-Chylou*

*Antropoložky z Instytutu Przemysłu Skórzanego w Łodzi, oddělení v Krakově*

## Co by mělo znepokojit Maminku a Tátínka dítěte z mateřské školy?

-  Boty v patové části jsou vykřivené dovnitř nebo venku.
-  Podpatek příliš moc zedřený jen na jedné straně.
-  Stěžování se dítěte během chození a běhání.
-  Příliš rychlá únava dítěte během chození a běhání
-  Plochý otisk mokrých dětských nožiček na podlaze po koupěli.

## Co dělat, kdy si všimneme u dítěte výše uvedené nesprávnosti?

Obraťte se na dětského ortopeda, který provede ošetření a nařídí vhodná cvičení, korekční vložky nebo obuv.



# Cvičení, která posilňují svaly dětských chodidel.

(Aby dosáhnout dobré výsledky je nutné cvičit každý den 10-15 minut)

## V sedě:

**Kreslíř** – položte před dítě hrst knoflíků, kaštanů nebo jiných malých předmětů. Poproste, aby prsty chodidel si z nich uložilo vzory (např. holka – motýla nebo květ a kluk – auto nebo letadlo).

**Cirkusový umělec** - sedněte si naproti dítěti, položte před dítě míč, házejte míč mezi sebou chodidly.

**Malíř** - položte před dítě líst papíru, poproste aby vložilo mezi první a druhý prst chodidla tužku a nakreslilo např. domek.

## V lehu:

**Jízda na kole** - poproste, aby dítě se položilo na zádech. Podávejte mu pytlíky plněné hrachem tak, aby drželo pytlík prsty chodidel a pohybovalo nohama jako při jízdě na kole.



## Ve stání:

**Smurfy, žirafy, králíčky** - přemluvte dítě, aby chodilo po špičkách, na patách a skákalo. Můžete se srovnávat se smurfy, žirafami nebo skákajícími králíčky.

**Čáp** - poproste dítě, aby stálo na jedné noze jako čáp, ať prsty druhé zdvihne hore pytlík (*žabku*) a odloží na jiné místo (*např. na talíř*).

**Ničitel** - přemluvte dítě, aby stálo na novinách, ať se snaží trhat na malé kousky.

Jestli je to možné zapište dítě na bazén – plavání velmi posilňuje svaly chodidel.

Při lékařských přehlídkách čtyř - a šestiletých dětí pediatra ošetřuje dítě také z ortopedického hlediska, zjišťuje zda má rovnou páteř. Je vhodné se v mateřské škole zeptat na možnost provedení takového ošetření – v některých institucích takové ošetření se konají pravidelně.





Prostřednictvím rozumného nakupování dbáme o bezpečnost a vývoj nožiček svých dětí, a to jim umožní zachovat zručnost v dospělém životě.



# Rodiče, vyhýbajte se níže uvedených chyb!

- 👣 **Dítě by nemělo nosit používané botičky** i v případě, kdy nejsou zničené. Obuv vždy se přizpůsobuje k tvaru chodidel prvního majitele a z toho důvodu může deformovat chodidla dalšího uživatele.
- 👣 **Není vhodné chodit na nákupy s dřívkem** ale vždy se sebou brát dítě.
- 👣 **Není vhodné kupovat boty, které mají délku stejnou jako délka chodidla.** Obuv by měla být delší asi jeden centimetr než chodidlo dítěte, protože během chození se chodidlo přenáší dopředu boty a příliš krátká bota způsobí úrazy prstíčků. Je nutné si pamatovat, že chodidla dítěte rychle rostou.
- 👣 **Zdravé, správně se vyvíjející chodidlo dítěte nevyžaduje ortopedické vložky.** Přílišná horlivost může škodit dítěti. Taková vložka může oslabovat svaly a vazy, kdy podporuje klenbu zdravého chodidla. Jen dětský ortoped může nařídít nošení obuvi s tohoto druhu vložkou. Mnoho dětí má zdánlivou plochou nohu, které se nelecí do 4 roku života.
- 👣 **Není vhodné odkládat nákup nových botiček (např. sandálů) z toho důvodu, že se končí sezóna.** Tě několik týdnů může být velmi důležité pro chodidlo dítěte, které v této době už bude větší. Jestli dítě bude mít příliš malé botičky mohou vzniknout úrazy prstů včetně jejich deformace nebo mohou způsobit vrůstání něhtů.
- 👣 **Nesmíte si zapomenout na udržování čistoty propocených botiček.**
- 👣 **Je nutné se vyhýbat obuvi z umělé kůže** s nízkými hygienickými parametry, které mohou vést ke vzniku mykózy.
- 👣 **Není vhodné, aby dítě chodilo naboso po tvrdém podkladu,** protože vznikající během chození mikrootřesy mohou být přenášeny na páteř. Chození naboso po písku a po trávě posilňuje a vyvíjí svaly chodidla.
- 👣 **Holky chtějí nosit botičky na zvýšeném podpatku jako jejich mamy.** Nesmíme to dovolit, protože špatně ovlivňuje vývoj chodidel (*příliš velké zatížení přední části chodidla způsobí jeho deformace*). **Příliš vysoký podpatek mění držení těla a vynucuje nepřírozené chození.** Výška podpatku včetně podešví by neměla přesahovat 0,5 cm do 3. roku života, 1 cm do 6. roku života, 2-2,5 cm do 12. roku života.

**Módní obuv může být zároveň komfortní a zdravá.**

**Když vybíráte obuv podrobně ověřte certifikáty a získané reference, kterými se podporují výrobci. Je důležité, aby kvalita obuvi byla potvrzená nezávislými institucemi, které zaměstnávají vzdělané odborníky.**

## Jdeme koupit správné botičky pro dítě, ale co znamená správná obuv?

*vhodné zapínání: gumičky, suché zipy, šnurovadla, přezky, které usnadňují přizpůsobení k chodidlu a usnadňují oblékání obuvi*

*široké a vysoké špičky bot vhodné pro radiálně umístěné a pohyblivé prstíčky*

*vystýlka, která zadržuje pot, jaký vytvářejí dětská chodidla*

*vytužená zadní část boty stabilizuje patu*

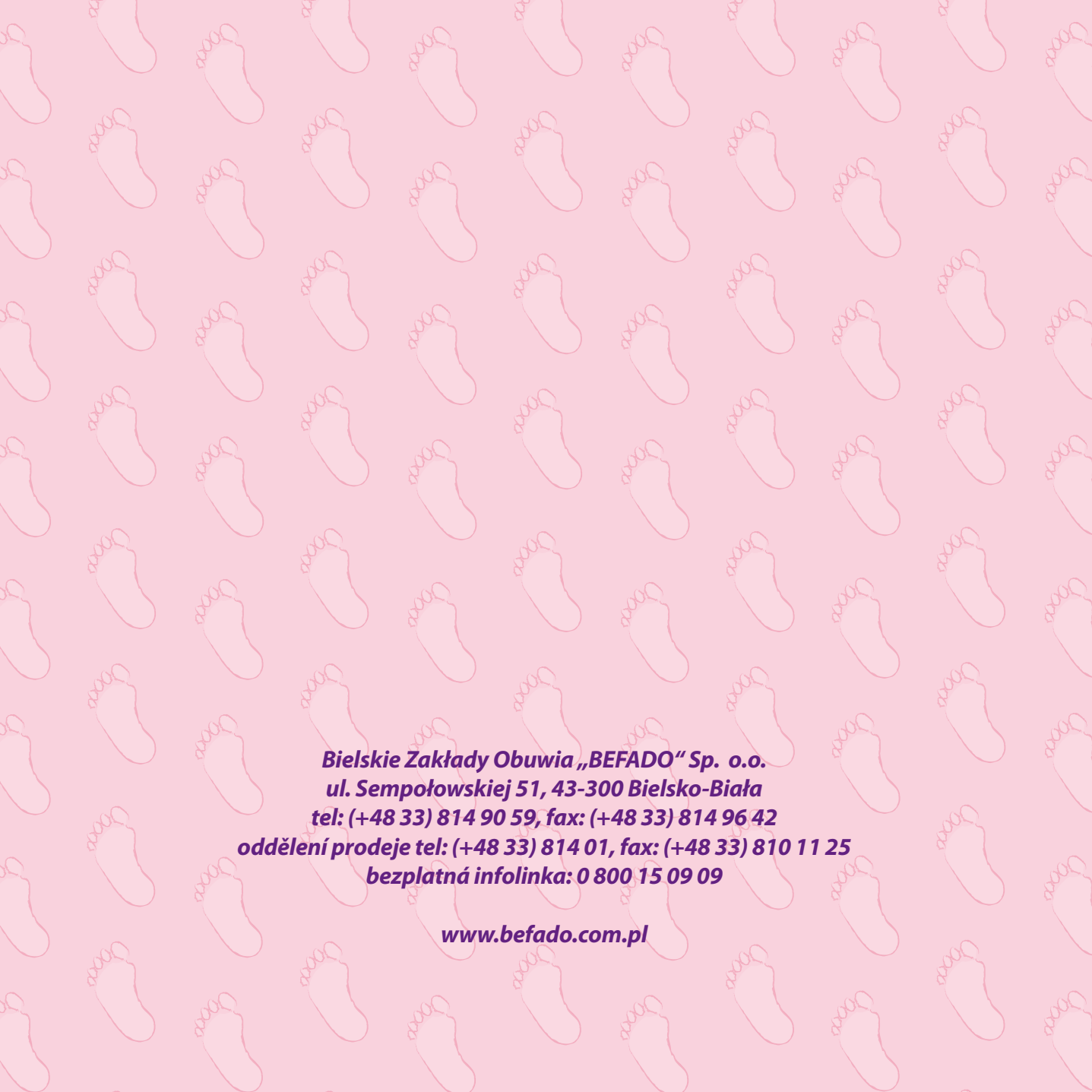
*vysoko kvalitní, prodyšné povrchové materiály*

*pružná, protiskluzová podešev, která usnadňuje chůzi, zábavu, která působí, že dětské nožičky nejsou unavené, podpatek s výškou 5-7 mm*



**Dbejte o každý krok svého dítěte  
v pohodlné obuvi!**





**Bielskie Zakłady Obuwia „BEFADO“ Sp. o.o.**  
**ul. Sempołowskiej 51, 43-300 Bielsko-Biała**  
**tel: (+48 33) 814 90 59, fax: (+48 33) 814 96 42**  
**oddělení prodeje tel: (+48 33) 814 01, fax: (+48 33) 810 11 25**  
**bezplatná infolinka: 0 800 15 09 09**

**[www.befado.com.pl](http://www.befado.com.pl)**