

ГАЙД

Как правильно определить
размер стопы клиента

✓ Подготовка к измерению

Вам понадобятся:

- * 2 листа бумаги формата А4
- * Карандаш или ручка
- * Линейка (желательно от 30 см)
- * Твёрдая ровная поверхность (не ковёр!)

@podolog_zakharova_

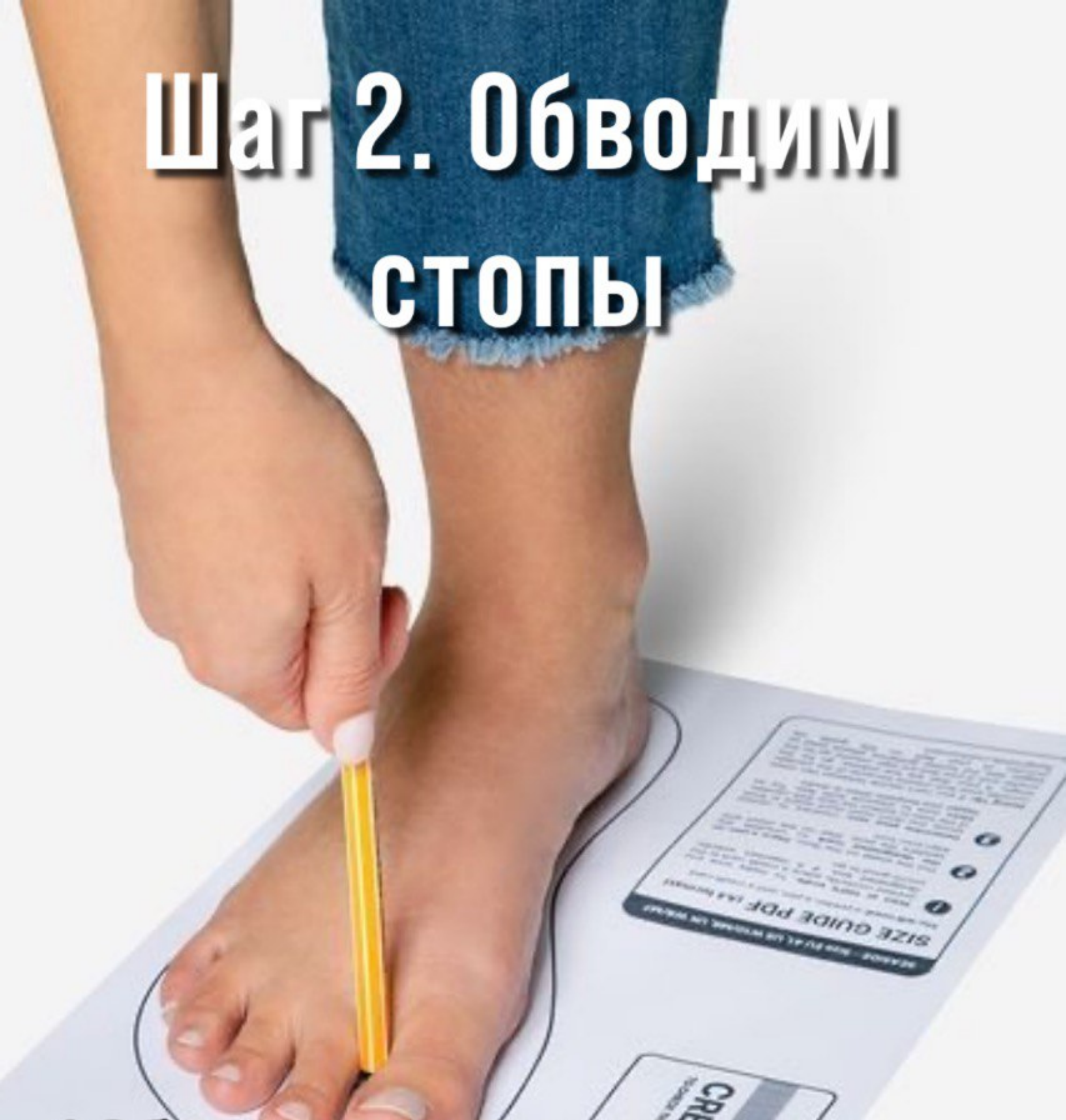
Шаг 1. Положение клиента

1. Положите два листа А4 на пол.
2. Попросите клиента встать обеими ногами на бумагу, босиком.
3. Убедитесь, что он стоит:
 - * Ровно, с прямой спиной
 - * Взгляд направлен вперёд, а не вниз
 - * Руки опущены вдоль тела
4. Попросите сосчитать от 1 до 10 и обратно, чтобы расслабить мышцы.

! Это важно: только в стоячем положении под нагрузкой стопа принимает свою естественную форму. Измерения сидя — неточные.

@podolog_zakharova_

Шаг 2. Обводим СТОПЫ

- 
- A close-up photograph showing a person's right foot being traced onto a white paper template. A hand holds a yellow pencil, drawing the outline of the foot. The template has a large oval shape and some text, including 'SIZE GUIDE PDF' and 'CREAT'. The person is wearing blue denim shorts.
- * Обводите медленно и внимательно каждую стопу.
 - * Держите карандаш строго вертикально, не под углом.
 - * Следите, чтобы контур соответствовал реальной форме стопы.

Шаг 3. Измерение длины стопы

1. Измерьте расстояние от самой длинной точки пальцев до центра пятки.
2. Запишите длину обеих стоп в сантиметрах.
3. К большей стопе прибавьте 0,5 см — это будет рекомендуемая длина обуви по стельке.

@podolog_zakharova_

A close-up photograph of a person's legs and feet. They are wearing blue, curved insoles. A hand with a black watch is pointing to the smaller foot. The background is a light-colored floor.

! Если стопы разной длины:

- * Обувь подбирается по большей стопе**
- * К ней прибавляется максимум 0,5 см**
- * Чтобы меньшая стопа не "болталась", можно использовать дополнительные стельки или корректоры**

@podolog_zakharova_

Шаг 4. Альтернатива — через стельку

Если в обуви клиента есть съёмная стелька:

1. Выньте стельку из обуви.

2. Попросите клиента встать на неё босиком.

3. Стелька должна быть длиннее и шире стопы.

Это визуально демонстрирует, насколько стелька соответствует стопе.

Шаг 5. Как объяснить клиенту важность правильного размера

Объясните, что:

- * Обувь должна соответствовать стопе, а не наоборот.
 - * При длительном ношении тесной обуви стопа деформируется, пальцы могут скручиваться.
 - * Первое время правильная обувь может казаться «великоватой» — это нормально.
- 💡 «Выбирайте обувь не по ощущениям, а по параметрам стопы. Это путь к здоровью ваших ног.»

Как проверить размер обуви

- * Ищите маркировку в сантиметрах — она может быть на язычке, коробке или сайте.
- * Если размер в см не указан — используйте измеритель внутренней длины обуви.
- * Оптимальный запас внутри обуви — 0,5–1 см.

@podolog_zakharova_

Контроль на приёмах

- * Обращайте внимание, в какой обуви пришёл клиент.
- * Напоминайте о правильном размере на каждом визите.
- * Если клиент продолжает носить неподходящую обувь — продолжайте убеждать и объяснять.

👣 Ваша задача — не только ухаживать за стопами, но и научить клиента заботиться о них ежедневно.

@podolog_zakharova_

Дополнительные параметры при подборе обуви

- * Высота носка: пальцы не должны упираться вверх
- * Гибкость: носок обуви должен хорошо сгибаться
- * Форма: предпочтительна анатомическая или закруглённая
- * Надёжная фиксация: шнуровка, липучки, резинки

@podolog_zakharova_

Помните:

Правильный выбор обуви — это не мелочь, а базовая профилактика проблем с ногами.

Клиенту может потребоваться время на адаптацию, но в итоге он сам убедится, насколько это важно.

@podolog_zakharova_