

podstavových (SB) / (OB).

Przed każdym użyciem prosimy sprawdzić nabyty produkt pod kątem ewentualnych uszkodzeń i prawidłowego funkcjonowania systemów zamykających. Należy pamiętać, że buty będą prawidłowo funkcjonować tylko wtedy, gdy będą prawidłowo dopasowane do stopy!

Funkcje ochronne obuwia dostosowano konstrukcyjnie do odpowiednio normalnych warunków otoczenia. Nie nadają się one do stosowania w warunkach ekstremalnych, np. w bardzo wysokich temperaturach ani w obecności agresywnych chemikaliów.

Wskazówki w zakresie konserwacji obuwia: Skóra jest szczególnym tworzywem. Naturalny produkt, jakim jest skóra, posiada wiele właściwości. Skóra jest materiałem naturalnym, rozciągającym, nieulegającym odkształceniu, oddychającym, dopasowuje się do indywidualnego kształtu stopy oraz charakteryzuje się wysokim stopniem absorpcji/ odprowadzania wilgoci. Dla utrzymania tej wysokiej jakości materiału duże znaczenie ma odpowiednia konserwacja obuwia.

- Normalna pasta do butów nadaje się do pielęgnacji naszego obuwia ze skóry wyłącznie warunkowo. Do obuwia, które ma duży kontakt z wilgocią, zalecamy stosowanie środka konserwującego o działaniu impregnującym, który nie ogranicza przy tym właściwości w zakresie przepuszczalności / absorpcji wody. Tego rodzaju środek konserwujący znajdują Państwo w naszej ofercie akcesoriów.

- W przypadku obuwia zawierającego materiały tekstylne plamy należy usuwać przy użyciu czystej ściereczki, mydła o neutralnej wartości czynnika pH i ciepłej wody. W żadnym wypadku nie należy czyścić zabrudzeń przy pomocy szczoteczki. Może to spowodować uszkodzenie materiału.

- Zamoczone obuwie należy po zakończeniu dnia pracy pozostawić do powolnego wyschnięcia w przewiewnym miejscu. Nigdy nie należy suszyć obuwia w procesie szybkiego suszenia w pobliżu źródeł ciepła, ponieważ spowoduje to stwardnienie i łamliwość skóry. Sprawdzonej metodą stanowi przy tym wypchanie obuwia papierem.

- Jeżeli mają Państwo możliwość noszenia dwóch par obuwia na zmianę, to jest to warte polecenia, ponieważ obuwie ma wtedy dostatecznie dużo czasu na wyschnięcie.

W celu uzyskania dalszych informacji w zakresie zasad konserwacji obuwia, prosimy o kontakt z naszą firmą lub sprzedawcą, u którego nabyli Państwo obuwie.

Obuwie należy przechowywać w odpowiedni sposób, najlepiej w kartonie, w którym zostały dostarczone, w suchym pomieszczeniu.

**Ważna wskazówka:** Użyte w naszym obuwii skóry podszewki są wysokogatunkowymi, prawdziwymi skórami bydlęcymi, które zostały z najwyższą starannością wyselekcjonowane spośród najlepszych skór i wygarbowane. Skóra to produkt naturalny - w związku z tym podszewka skórzana może nieco farbować u osób, którym silnie pocią się stopy. Nie udzielamy gwarancji w tym zakresie. Przed każdym założeniem należy sprawdzić obuwie pod kątem widocznych z zewnątrz uszkodzeń (np. prawidłowość działania systemów zamykania, dostateczna wysokość profilu).

Bardzo istotne jest, aby wybrane obuwie było odpowiednie pod względem istniejących wymogów bezpieczeństwa i miejsca jego stosowania. Wyboru odpowiedniego obuwia należy dokonywać na podstawie analizy zagrożeń. Dokładniejszych informacji w tym zakresie udziela również branżowa organizacja przedsiębiorstw działająca jako zakład ubezpieczeń w zakresie obowiązkowego ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków przy pracy (Berufsgenossenschaften) lub odpowiednie kompetentne placówki, np. TR 18690.

1000 MΩ. Wartość 100 kΩ jest specyficzna dla spodniej meiny wartości za upor nowego izdelka, da bi zagotovila omejeno zaščito proti nevarnim električnim udarom ali vžigom zaradi okvare na električni napravi pri delih do 250 V. Kljub temu je potrebno upoštevati, da čevljev pod določnimi pogoji ne nudi zadostne zaščite, zato naj uporabnik čevlja vedno sprejme še dodatne zaščitne ukrepe. Električni upor čevljev tega tipa se lahko občutno spremeni zaradi upogibanja, umazanije ali vlage. Ta čevlji pri nošnji v mokrih pogojih potem ne ustreza več svoji predhodno določeni funkciji. Zato je potrebno skrbeti za tem, da je izdelek sposoben izpolnjevati svojo predhodno določeno funkcijo odvajanja električnih nabojev in času uporabe zagotavlja zaščito. Uporabniku zato priporočamo, da po potrebi ugotovi preizkus električnega upora na kraju samem in le-tega preverja v rednih in kratkih časovnih razmakih. Čevlji klasične kacije I lahko pri daljšem času nošenja vsrkajo vlago in postanejo v vlažnih in mokrih pogojih prevodni. Če čevljev nosite pod pogojih, pri katerih se material podplata kontaminira, morate električne lastnosti čevlja preizkusiti vsakokrat ko vstopate v neko ogroženo območje. V območjih, v katerih je potrebno nositi elektrostatične čevlje, naj bo upor tal tolikšen, da ne bo izničena zaščitna funkcija, ki jo zagotavljajo čevlji. Pri uporabi naj ne bodo vloženi med notranjim podplatom čevlja in uporabnikovo nogo nobeni izolacijski sestavni deli razen normalnih nogavic. Če vstavite vložek med notranjim podplatom in uporabnikovo nogo, je potrebno preizkusiti povezavo čevljev/vložek glede električnih lastnosti.

**Vložek:** Zaščitni čevlji in poklicni čevlji, ki so narejeni in dobavljeni z vložkom, so preizkušeni v tem stanju in ustrezajo zahtevam trenutno veljavni normi. Pri zamenjavi vložka ohrani čevljev svoje preizkušene zaščitne lastnosti le takrat, če je vložek zamenjan z vložkom, ki je bil preverjen v okviru tipskega preskusa za te čevlje.

**Pozor:** vstavljanje vložkov, ki niso enaki lahko povzročijo, da zaščitni in poklicni čevljev ne ustreza več zahtevam ustreznim norm. Zaščitne lastnosti so lahko motene. Zaščitni in poklicni čevlji, ki so narejeni in dobavljeni brez vložka so tudi v tem stanju preizkušeni in ustrezajo zahtevam trenutno veljavni norm. naknato vlaganje vložkov lahko vpliva na zaščitne lastnosti. Čevlje je potrebno shranjevati strokovno, po možnosti v kartonu in v suhih prostorih. Pogojeno s številnimi dejavniki vpliva, ni mogoče na splošno navesti datuma zapadlosti. Poleg tega je datum zapadlosti odvisen od stopnje obrabe, rabe in območja uporabe.

**Ortopedske spremembe in prilagoditev varnostnih čevljev:** čevlje, ki ste jih kupili, je mogoče ortopedsko spremeniti oziroma prilagoditi le v omejenem obsegu. Spremembe, ki so mogoče v okviru tipskega preskusa in certifikata za vaše varnostne čevlje najdete na spletni strani [www.otter-schutz.de](http://www.otter-schutz.de) vključno z navedbo kvalificiranih partnerjev, ki tovrstne spremembe izvajajo.

## SLOVENSKY

Tento model má označenie CE, to znamená, že bol podrobený typovej skúške v osvedčenej európskej skúšobni (adresy v prílohe) a spĺňa všetky zásadné požiadavky európskej smernice 89/686/EHS na osobné ochranné prostriedky.

**Všeobecné informácie:** Ochranná obuv / pracovná obuv spĺňa samozrejme požiadavky DIN EN ISO 20345: 2011 / 20347:2011 a okrem toho vo väčšine prípadov zodpovedá dodatočným požiadavkám (S1, S2, S3) / (O1, O2, O3), u niektorých druhoch tovaru základným požiadavkám (SB) / (OB).

Pred každým použitím Vami nadobudnutého produktu ho prosím preverte na možné škody a bezchybnú funkčnosť systému zapínania. Nezabudnite, pre bezchybnú funkčnosť je potrebné zabezpečiť, aby topánka tomu, kto ju nosí, aj bola dobrá/pasovala!

Pokiaľ ide o ochrannú funkciu danej obuvi, obuv je dimenzovaná pre primerane normálne podmienky prostredia. Pri používaní za extrémnych vonkajších vplyvov, ako napr. veľkej horúčavy alebo pri kontakte s agresívnymi chemikáliami, je táto obuv nevhodná.

**Typy na ošetrovanie:** Koža je niečo zvláštne. Prírodný produkt - koža má veľa vlastností. Koža je

	Obuvie ochranné				Obuvie pracovné			
	SB	S1	S2	S3	OB	O1	O2	O3
vyžadovaná pevnosť vlastností antielektrostatické	X	X	X	X	X	X	X	X
absorpcia energie v časti päťovej		X	X	X		X	X	X
wodoodpornosť			X	X			X	X
odpornosť na prebracie, vyprofilovaná podšesva				X				X

**Objasnenie symboli:**

P Odpornosť na prebracie

A Obuvie antielektrostatické

H1 Izolácia od tepla

CI Izolácia od zimna

E Absorpcia energie v časti päťovej

AN ochrana kostí

C Przewodzące elektryczność buty z oporem elektrycznym do maksymalnie 100 kΩ

HRO Odpornosť na kontakt z horiacim podložom

WRU Vodoodpornosť v górnej części obuwia

CR odporne na przecięcia

M ochronna śródstopia

FO odporne na działanie olejów i benzyny

WR wodoodporne (cały but)

Następujące oznaczenia informują o właściwościach przeciwpoślizgowych:

SRA – badanie glazura z NaLS

SRB – badanie stal z glicerolem

SRC – badania SRA i SRB

Wskazówka: Badania właściwości przeciwpoślizgowych wykonuje się na podłogach z naniesioną warstwą pośrednią, jak opisano powyżej. Ich przeniesienie na rzeczywiste podłogi i media pośrednie jest możliwe tylko w ograniczonym zakresie. Przewodzące właściwości obuwia ulegają zmianie także pod wpływem m.in. zabrudzeń a także jego zużycia. W sytuacjach wątpliwych należy dla tego w ramach analizy ryzyka podać dokładne informacje dotyczące właściwości przeciwpoślizgowych, po testy noszenia włącznie.

Informacje dotyczące odporności na prebracie:

Odpornosť na prebracie tego obuwia wyznaczona została w laboratorium przy użyciu tępego gwoźdźka o średnicy 4,5 mm i sily 1100 N. Działanie sily o wyższej wartości albo cięższego gwoźdźka mogą zwiększyć ryzyko prebracie obuwia. W takich przypadkach należy wziąć pod uwagę zastosowanie alternatywnych środków prewencyjnych.

W obuwii ochronnym stosuje się aktualnie dwa rodzaje wkładek zapobiegających prebracie. Są to materiały metaliczne i niemetaliczne. Oba spełniają minimalne wymogi co do odporności na prebracie zawarte w normach oznaczonych na obuwii, jednak każdy z nich wykazuje różne dodatkowe wady albo walory, łącznie z następującymi:

**Metal:** zagrożenie wynikające z formy ostrych przedmiotów (jak np. średnica, geometria, ostrosť) jest mniejsze. Ze względu na ograniczenia przy produkcji obuwia nie zostaje pokryta całkowita powierzchnia podszewy.

**Materiały niemetaliczne:** Mogą być lżejsze, elastyczniejsze i pokrywają większą powierzchnię aniżeli

prírodná, elastická, tvarovo stála, priehľadná, prispôsobí sa individuálnemu tvaru nohy a má vysokú schopnosť absorbovať a odvádzať vlhkosť. Pre zachovanie tejto vysokej kvality materiálu má veľký význam jej ošetrovanie.

- Normálny krém na obuv je na ošetrovanie našej koženej obuvi vhodný len podmienené. Pre obuv, ktorá prichádza do styku s veľkou vlhkosťou, odporúčame prostriedky na ošetrovanie s impregnačným účinkom, bez toho, aby bola pri tom znížená priepustnosť pre vodnú paru resp. jej absorpcia. Tento prostriedok na ošetrovanie Vám ponúkame ako príslušenstvo.

- Pri obuvi s textilným materiálom odstraňujte flaky z čistou tkaninou, pH-neutrálneho mydlom a teplou vodou. Znečistenia nesmú byť v žiadnom prípade odstraňované kefkou. Táto môže materiál poškodiť.

- Vlhká obuv by mala byť po celodennej práci pomaly vysušená na vzdušnom mieste. Obuv by sa nemala nikdy sušiť narýchlo na tepelnom zdroji, inak koža stvrdne a bude krehká. Osvedčilo sa vypchatie obuvi papierom.

- V každom prípade Vám odporúčame, ak máte takú možnosť, nosiť striedavo dva páry obuvi, poskytnete tak obuvi dostatočný čas na presušenie.

Pre ďalšie pokyny k ošetrovaniu sa prosím obráťte na nás alebo na predajcu, u ktorého ste ochrannú obuv nadobudli.

**Dôležité upozornenie:** Podšívková koža tejto obuvi je kvalitná, pravá hovädzia useň, ktorá je vybraná a vypracovaná s najväčšou starostlivosťou z najlepších koží. Koža je prírodný produkt - preto môže podšívková koža u osôb so silno sa potiacimi nohami za týchto okolností trochu pušťať farbu. V tomto prípade nemôžeme prevziať na seba žiadnu záruku. Obuv by mala byť po každom nosení krátko prekontrolovaná na zjavné poškodenia (napr. fungovanie uzatváracieho systému, dostatočná výška profilu).

Je dôležité, aby bola zvolená obuv vhodná pre stanovené požiadavky ochrany a príslušnú oblasť použitia. Výber vhodnej obuvi by mal prebiehať na základe analýzy ohrozenia. Blíže informácie k tomu získate aj u príslušných profesných združení alebo u príslušných kompetentných miest, napr. TR 18690.

	Ochranná obuv				pracovná obuv			
	SB	S1	S2	S3	OB	O1	O2	O3
základná obuv	X	X	X	X	X	X	X	X
naviac uzatvorená oblasť päty, antistatická		X	X	X		X	X	X
schopná absorbovať energiu v oblasti päty		X	X	X		X	X	X
je odolná proti prieniku a absorpcii vody			X	X			X	X
Prieniková bezpečnosť proti lovaná podrážka				X				X

**Vysvetlenie symbolov:**

P Prieniková bezpečnosť

A Antistatická obuv

H1 Izolácia voči teplu

CI Izolácia voči chladu

E Schopnosť absorbie energie v oblasti päty

AN Ochrana členku

C Vodivost' - Obuv s elektrickým odporom do maximálne 100 KΩm

HRO Správanie sa voči kontaktnému teplu

WRU Odolnosť vrchných dielov obuvi proti prieniku a absorpcii vody

CR odolná proti rezým poškodeniam

M ochrana predpriehlavku

metale, jednak nebezpečnosťou prebracie vyvíkajúce z formy ostrých predmetov (np. średnica, geometria, ostrosť) jest większe.

Abv uzyska więcej informacji o rodzaju wkładki zapobiegającej prebracie zastosowanej w Państwa obuwii prosimy zwrócić się do producenta albo dostawcy podanych w niniejszej ulocie informacyjnej. Obviedy metody spełniają dodatkowe wymagania normy. Przy podwyższonych wymaganiach dotyczących odporności na prebracie, np. w przemyśle budowlanym, zalecamy stosowanie butów z wkładkami ze stali.

**Jeżeli obuwie posiada właściwości antielektrostatyczne, należy bezwzględnie przestrzegać poniższych zaleceń:** Obuwie antielektrostatyczne powinno być stosowane w przypadku, gdy zachodzi konieczność zmniejszenia możliwości naładowania elektrostatycznego przez odprowadzenie ładunku elektrostatycznego, tak, aby wykluczył niebezpieczeństwo zapalenia, np. palnych substancji, par i gazów na skutek iskrzenia i gdy nie można w pełni wykluczyć ryzyka porażenia elektrycznego przez urządzenia elektryczne i elementy zasilane napięciem. Należy jednak zwrócić uwagę na fakt, iż obuwie antielektrostatyczne nie stanowi dostatecznej ochrony przed porażeniem elektrycznym, ponieważ wytwarza ono jedynie opór elektryczny między podłożem a stopą. Jeżeli nie można w pełni wykluczyć ryzyka porażenia elektrycznego, konieczne jest podjęcie dalszych działań celem uniknięcia tego ryzyka. Tego rodzaju działania oraz podane poniżej kontrole powinny stanowić część rutynowego programu bhp w miejscu pracy. Z doświadczenia wynika, że dla celów antielektrostatycznych droga prowadzenia przez produkt w całym okresie jego użytkowania powinna posiadać opór elektryczny na poziomie poniżej 1000 MΩ. Wartość 100 kΩ jest podawana w specyfikacjach jako dolna granica rezystancji nowego produktu, pozwalająca zapewnić ograniczoną ochronę przed niebezpiecznym porażeniem elektrycznym lub zapaleniem wskutek defektu urządzenia elektrycznego przy pracach przy urządzeniach zasilanych napięciem do 250 V. Należy jednak pamiętać, iż w określonych warunkach obuwie nie stanowi dostatecznej ochrony, w związku z czym użytkownik obuwia powinien zawsze podejmować dodatkowe działania ochronne. Opór elektryczny tego typu obuwia może ulec znacznym zmianom wskutek zginania, zanieczyszczeń lub wilgoci. Obuwie nie spełnia swojej założonej funkcji, jeżeli jest ono noszone w warunkach mokrych. Dlatego też konieczne jest zagwarantowanie anie przez cały okres użytkowania obuwia spełnienia założonej funkcji odprowadzania ładunków elektrycznych. Zaleca się, aby użytkownik w razie konieczności ustalił właściwości w zakresie rezystancji poprzez ich sprawdzenie na miejscu w określonych warunkach użytkowania i kontrolował je regularnie w krótkich odstępach czasu. Obuwie sklasyfikowane jako I może po dłuższym okresie stosowania absorbować wilgoć i stać się prądoprowadzącą w wilgotnych i mokrych warunkach użytkowania. Jeśli obuwie jest użytkowane w warunkach, w których podszewka ulega zanieczyszczeniu, zaleca się również sprawdzenie tych właściwości elektrycznych przed każdorazowym wejściem do miejsc niebezpiecznych. W miejscach, w których jest używane obuwie antielektrostatyczne, przewodność podłoża musi być odpowiednia, tak, aby nie zniweczyła właściwości ochronnych obuwia. Podczas noszenia obuwia nie należy wkładać izolujących elementów, za wyjątkiem normalnych skarpetek, pomiędzy część wewnętrzną podszewy a stopę użytkownika. W przypadku stosowania wkładek pomiędzy częścią wewnętrzną podszewy a stopą użytkownika należy sprawdzić właściwości elektryczne powstałej kombinacji obuwia z wkładką.

**Wkładki:** Obuwie ochronne oraz obuwie zawodowe, które jest produkowane i dostarczane wraz z wkładką, zostało w tym stanie sprawdzone i spełnia wymagania każdorazowo obowiązujących norm. W przypadku wymiany wkładki obuwie zachowuje swoje przetestowane właściwości ochronne jedynie w przypadku wymiany na wkładkę, którą przetestowano dla tego obuwia w ramach badania wzoru konstrukcyjnego.

**Uwaga:** Stosowanie wkładek, których konstrukcja nie jest identyczna z konstrukcją wkładki pierwotnej, może spowodować, że obuwie ochronne lub zawodowe przestanie spełniać wymagania odpowiednich norm. Właściwości ochronne mogą ulec pogorszeniu. Obuwie ochronne i obuwie zawodowe, które jest produkowane i dostarczane bez wkładki, zostało również sprawdzone w tym stanie i spełnia wymagania każdorazowo obowiązujących norm. Późniejsze włożenie wkładki może spowo-

FO rezistentná proti oleju a benzínu

WR odolné voči vode (celá topánka)

Nasledovné označenia dávajú informáciu o chladne protišmykových vlastnostiach:

SRA – Test dlażdice z NaLS

SRB – Test oceli s glicerolom

SRC – Test SRA i SRB

Upozornenie: Protišmykové testy sa prevádzajú na kombinovaných podlahách a medzi-mediách, tak ako je uvedené vyššie. Tieto je možné preniesť na výsledky reálnej podlahy a medzi-mediách len podmienené. Okrem toho sa protišmykové vlastnosti menia o. i. vplyvom znečistenia a tiež aj opotrebovania obuvi. V prípade pochybnosti musia byť teda v rámci bezpečnostnej analýzy prevedené presné normatívne k protišmykovosti, až po testy pri nosení.

Informácie o chladne odolnosti proti prepichnutiu:

„Odolnosť proti prepichnutiu obuvi bola meraná v laboratóriu za použitia tupého testovacieho klinca s priemerom 4,5 mm a pri sile 1100 N. Vyššie pôsobenie sily alebo tenšie klince môžu riziko prepichnutia zvyšovať. V takých prípadoch je potrebné prijať preventívne, alternatívne ochranné opatrenia.

Pri obuvi v osobnej ochrannéj výbave sú toho času k dispozícii dva všeobecné druhy vložiek tmiacich prepichnutie. Sú to kovové a nekovové materiály. Oba spĺňajú minimálne požiadavky na odolnosť voči prepichnutiu u noriem, ktoré sú na obuvi označené, avšak každý má odlišné dodatočné výhody alebo nevýhody vrátane nasledujúcich:

**Kov:** je menej poškodzovaný formou špicateho predmetu / rizika (napr. priemer, geometria, ostrie). Z dôvodu obmedzení vo výrobe obuvi nie je prekrytá celá plocha topánky.

**Nekov** - môže byť ľahší, pružnejší a v porovnaní s kovom pokrýva väčšiu plochu, avšak odolnosť voči prepichnutiu je viac ovplyvnená formou špicateho predmetu / rizika (napr. priemer, geometria, ostrie). Ohľadom ďalších informácií o druhu vložiek tmiacich prepichnutie vo vašich topánkach kontaktujte výrobcu alebo dodávateľa, ako je uvedené v týchto informáciách pre používateľa.“ Obviedy varianty spĺňajú dodatočné požiadavky normy. Pri vyšších požiadavkách na odolnosť proti prepichnutiu, napr. v stavebníctve, odporúčame použitie obuvi s ochranou proti prepichnutiu z ocele.

**Ak má obuv antistatické vlastnosti, je nutné dodržiavať ďalej uvedené odporúčania:** Antistatická obuv musí byť používaná v prípadoch, ak je nutné znížiť elektrický náboj jeho oduvením, aby sa vylúčilo nebezpečnosťou vznietenia napr. horľavých látok a plynov iskrenie a ak nie je úplne vylúčené nebezpečnosťou zasiahnutia elektrickým prúdom z elektrického prístroja alebo z jeho vodivých častí. Je nevyhnutné upozorniť na to, že antistatická obuv nemôže poskytovať dostatočnú ochranu pred zasiahnutím elektrickým prúdom, vytvára iba odpor medzi zemou a nohou. Ak nemôže byť nebezpečnosťou zasiahnutia elektrickým prúdom úplne vylúčené, musia byť prijaté ďalšie opatrenia na zamedzenie tohto nebezpečenstva. Takéto opatrenia a následne uvedené skúšky musia byť súčasťou rutinného programu ochrany pred úrazmi na pracovisku. Skúsenosť ukázala, že na antistatické účely musí mať prenosová trasa cez výrobok počas jeho celkovej životnosti elektrický odpor nižší ako 1000 MΩ. Hodnota pod 100 kΩ je špecifická kovaná ako najnižšia hranica pre odpor nového výrobku, na zabezpečenie obmedzenej ochrany pred nebezpečným zasiahnutím elektrickým prúdom alebo vznietením z dôvodu poškodeného elektrického prístroja pri pracach do 250 V. Musí sa avšak brať ohľad na to, že obuv za určitých podmienok neposkytuje dostatočnú ochranu, preto má byť užívateľ obuvi pripravený urobiť dodatočné ochranné opatrenia. Elektrický odpor tohto typu obuvi sa môže meniť vplyvom ohýbania, znečistenia alebo vlhkosti. Táto obuv neplní svoju vopred určenú funkciu pri nosení vo vlhkých podmienkach. Preto je nutné dbať na to, aby bol výrobok v stave spĺňať svoju vopred určenú funkciu odvádzania elektrických nábojov a aby poskytoval ochranu počas svojej doby životnosti. Užívateľovi sa preto odporúča, ak je to potrebné, stanoviť skúšku elektrického odporu priamo na mieste a túto vykonávať pravidelne a v krátkych intervaloch. Obuv kategórie I môže pri dlhšom čase nosenia