**Rady, názory**

**Kvalitní ponožky na nožky, které jsou ty pravé pro nás?**

17.07.2013

Že jsou vhodné a pohodlné boty základem pro pohyb v terénu, jistě víme všichni. Ať už s Gore-Texem či bez něj, trekové či bojové, nízké či vysoké, do všech budeme bez pochyb potřebovat kvalitní ponožky, které jsou, věřte nebo ne, mnohdy důležitější jak ona obuv.

Tento článek je sice poněkud delší, ale po jeho přečtení budete zaručeně odborníky na ponožky:)  Vždyť ponožky jsou pro nás velmi důležité, pokud nechodíte bosi nebo v mých oblíbených [pětiprsťácích](http://www.militarygames.cz/petiprstaky-aneb-boty-neboty-to-prave-pro-narocne-hrace) a tak je vhodné o nich vědět co nejvíce. V Gore-Texových botách můžeme v létě pěkně trpět, nebudeme li používat vhodné ponožky, které nám spolehlivě a rychle odvedou pot od nohou, v zimě zase v ponožce z nevhodných materiálů můžeme přijít o omrzlé prsty, v ponožkách za 60,- Kč/5 párů nás zase nepřítel může najít po čichu. Zkuste si někdy svázat nohy a celý den se pohybovat s pomocí berlí nebo vozíku a uvidíte, jak potřebné nohy jsou, což většinou vůbec nedoceňujeme a moc se jim nevěnujeme. Díky laskavosti p.Karla Kršky z kupsiponozky.cz se nám tak dostalo možnosti dozvědět se vše o ponožkách a slíbeny máme i vzorky na testování, tak se těšte, o své zkušenosti s nimi se s vámi rádi podělíme:) Máte li již vybráno, zakoupit můžetena www.kupsiponozky.cz

Vybrat správné ponožky pro outdoorové aktivity se v současné nabídce na českém
trhu může zdát těžké. Outdoorové ponožky se od sebe mohou lišit v řadě parametrů.
Mnozí vybírají podle známé značky výrobce, jiní zkoumají složení materiálu, vzhled,
někdo jde jen po ceně.
 **Každé outdoorové ponožky musí zajistit základní funkce**. Uveďme ty zásadní:
•• odvod vlhkosti od pokožky chodidla
•• tepelná izolace chodidla
•• ochranná bandáž chodidla proti otlaku
•• komfortní pocit při dlouhodobé zátěži
Ponožky by měly být trvanlivé. Musí perfektně sedět na noze a měly by vyhovovat požadované aktivitě. Špatná obuv může výrazně snížit funkce sebelepších outdoorových ponožek A naopak, mokré ponožky více poškozují vnitřní části obuvi, zvláště té kožené. Také stále platí, že pokud jste už prochladlí, nezahřeje vás sebeteplejší ponožka.

 Novodobá historie vývoje a výroby outdoorových ponožek u nás se tvořila posledních asi15 let. Je na místě připomenout, že ponožkové úplety na bázi polypropylenového vlákna mají původ i v České republice, vyvinul je Výzkumný ústav pletařský v Brně (první české armádní ponožky do goretexové obuvi vzor 2000 pocházejí z této vývojové řady a používají se dodnes). Za posledních 10 let se řada českých výrobců díky vývoji a testování dostala na velmi dobrou úroveň.

**Čeho si při výběru všímat**
Výše uvedené funkce outdoorových ponožek ovlivňuje řada parametrů, které je nutno před vlastním nákupem pozorně prověřit.

**Úplet ponožky** kontrolujeme zejména z jeho rubové, vnitřní strany. Úplet hladkých tenkých ponožek se pro delší chůzi v pohorkách nehodí. Nedostatečně chrání chodidlo proti otlaku a také nemá patřičný objem pleteniny, který by mohl úspěšně bojovat s vlhkostí v obuvi. Pro delší zátěžovou chůzi jsou vhodné ponožky tzv. froté (plyšové), tvořené z jednotlivých froté kliček (oček). Jejich správný tvar, výška, plnost a měkkost je zárukou komfortní chůze i v obtížném terénu.
 Froté úplety se dále dělí na a hrubé. Jemné se hodí do teplejšího prostředí, jemné froté je zpravidla umístěno jen v chodidle (půlplyš). Ponožky absorbují menší objem potu a menší je i ochrana proti otlakům.
 Hrubé úplety jsou naopak určeny pro chladné počasí a větší zátěž spojenou s nadměrnou tvorbou potu, se kterou si umí poradit. Jak rozeznáte vhodný funkční úplet? Ponožku otočte naruby a pozorně prohlédněte složení froté (plyšové) kličky. Hledejte spodní pružný a hustý polštářek nesavého materiálu (syntetické vlákno), ze kterého vystupují kličky příze ze savého materiálu (např. bavlna, vlna – přírodní příze). Můžeme se setkat i s řešením, kdy se v úpletu za sebou prostřídávají řady syntetického a přírodního materiálu. Froté klička ze syntetického materiálu je zpravidla nižší, jemnější, více pruží. Podrobněji jsou materiály popsány níže.

**Elasticita lemu nad kotníkem** je zásadní z pohledu možného zaškrcení chodidla a špatného prokrvování končetiny (znamená chlad a bolest při chůzi). Šířka lemu v neroztaženém stavu by se měla pohybovat minimálně mezi 8 – 9 cm (dámy – páni). Rozhodující je však šířka lemu v roztaženém stavu. Pokud naměříte méně než 18 – 20 cm a cítíte, že musíte překonat velký odpor elastanů v lemu, ponožky raději nekupujte. Pro názornost: roztažený úplet lyžařských podkolenek v lýtku by například neměl mít menší šířku než 20 cm.

**Velikosti ponožek** – jsou udávány v tzv. euročíslech (francouzské, např. 42) nebo číslech metrických (např. 28). Při nákupu porovnejte označení velikosti na obalu s údajem vypleteným na vlastní ponožce. Koupit vyhovující velikost máte větší šanci u ponožek značených po jednom až dvou číslech (např. 42 – 43). Tří či čtyř číselné velikosti nemusí být vyhovující, menšímu chodidlu se budou ponožky shrnovat, většímu tísnit prsty. Velikost však může být ovlivněna řadou aspektů (technologie výroby nebo vlastnosti materiálu), proto ji posuzujte individuálně, nelze jednoznačně poradit. I kvalitní outdoorové ponožky se po vyprání stáhnou, ale po nazutí se opět vytáhnou do původních rozměrů. Přesto je lepší prát šetrným způsobem s teplotou do 30 °C (vlněné ponožky to v zásadě vyžadují).

**Spoj špice ponožek** se provádí šitím nebo řetízkováním. Druhý způsob je vhodnější a zejména u tenkých ponožek žádaný. Pro silnější úplety outdoorových ponožek se běžně používá spojení špice šitím, moderní technologie umožňují sešití velmi jemným švem, který se navíc schová ve vrstvě froté úpletu. Doporučujeme vždy tento spoj stisknout mezi prsty a posoudit, jestli jeho síla bude snesitelná.

**Zóny úpletu** – konstrukce ponožky se odvíjí podle aktivit, pro které je navržena. Určuje, kde je např.froté úplet či prodyšná síťovina, odvodový kanálek nebo elastický pásek proti posunu ponožky. Účinek odvodového kanálku pro odvětrání je minimální a spíše esteticky doplňuje design ponožek. Zato elastický pásek vedoucí přes nárt  zamezuje posun ponožky po chodidle, na ten u outdoorových ponožek nezapomeňte. Ponožky pro pravou a levou nohu jsou spíše designová záležitost a známka toho, že výrobce si se svou ponožkou „vyhrál“, funkčnost tato vychytávka v zásadě nezvýší. V poslední době se i do outdooru prosazují úplety s větším obsahem elastanů v celé ponožce a podkolence. Jemná kónická komprese (ne zaškrcení!) v celé ploše úpletu zajišťuje podporu svalové hmoty a rovnoměrné prokrvení (působí proti únavě a podporuje regenaraci).

**Přírodní a syntetické materiály**
Setkáme se s ponožkami, které jsou z větší části vlněné, bavlněné nebo i čistě umělé. Současným trendem outdoorových ponožek je ale kombinovaný úplet přírodních vláken (savých, vlhko absorbujících– hydrofilních materiálů) a syntetických vláken (nesavých, vlhko odpuzujících – hydrofobních materiálů). Vhodnou skladbou těchto vláken dosahují ponožky výborné parametry v odvodu nebopohlcení potní vlhkosti, v zateplení i v ochranné bandáži chodidla.
Úkolem přírodních materiálů jako je bavlna, bambus, modal, vlna apod. je v první chvíli dosáhnout příjemný omak a pocit zateplení po nazutí ponožky.
  Nás však zajímá jejich práce při chůzi a zátěži. Je třeba si uvědomit, že nejdůležitější specifickou vlastností přírodních materiálů je schopnost nasátí vlhkosti do svého objemu. Vlhko je však v outdoorových podmínkách nositelem chladu, zvláště při kontaktu s pokožkou. Přírodní materiály, kromě vlny, se proto umísťují v úpletu do lícní (vrchní) strany ponožky, mimo kontakt s pokožkou chodidla. Unikátní postavení mezi přírodními materiály má vlna, která ani při absorpci 35 % vlhkosti vůči svému objemu nepůsobí pocitem vlhka.

Od syntetických materiálů, například vláken polypropylenu (POP), polyesteru (PES ), akrylu (PAN)nebo polyamidu (PAD) apod. očekáváme díky jejich zejména hydrofobním vlastnostem pocit suchého, teplého prostředí. Tyto materiály jsou pružné na ohyb, jsou nakadeřené a ve froté kličce ponožkového úpletu se výraznou měrou podílejí na tzv. vyplnění kličky. Zajistí měkkost a ochranné vlastnostiv úpletu. Jejich místo v outdoorové ponožce najdete především v podkladu rubové (vnitřní) vrstvy.
 Protože by se však u ponožek s úplnou absencí savých vláken v rubu projevil umělý, kluzký pocit syntetických vláken, byly vyvinuty tzv. integrované pleteniny. V jejich lícní i rubové vrstvě se přesně podle daných poměrů prostřídávají nebo i paralelně prolínají obě skupiny materiálů.     Vzájemné poměry náleží do sféry know-how jednotlivých výrobců. Syntetická vlákna nejsou zpravidla ve větší míře obsažena v úpletech „termo“ ponožek. Setkáme se s nimi zejména ve stánkovém prodeji, ale i v „akcích“ obchodních řetězců. Při prohlídce takové ponožky z rubu uvidíte jednoduchou froté kličku, podobně jako u bavlněného froté ručníku. V takových ponožkách hrozí chůze v mokru s možnými puchýři i po kratším treku. Naopak ponožky složené výhradně ze syntetických materiálů nepřijmou pot a mohou klouzat na vlhkém chodidle.

**Skupina materiálů z přírodních vláken**
**Bavlna** je rostlinného původu, vlákna vhodné délky a kvality dorůstají například v Indii nebo v Egyptě. Vlákna se spřádají do příze. Bavlna je příjemná na omak, dobře saje vlhkost, ta však studí a následně snižuje i účinek bandáže. Pokud je použita v outdoorových ponožkách, je vždy kladena do smyčky froté úpletu spolu se syntetickými vlákny, nejlépe s polypropylenem. 100% bavlněné úplety nejsou pro outdoor vhodné.

**Bambus** je rostlinného původu. Chemickým zpracováním se získá vlákno, které se dále spřádá
do příze. Bambus je kvůli svým přirozeným antibakteriálním a antimykotickým účinkům
považován za perspektivní materiál budoucnosti. Struktura bambusových vláken zajišťuje
výborné proudění vzduchu, a tím i vedení vlhkosti (ve srovnání s bavlněným vláknem je až
4x účinnější). Úplet je na omak hebký a nelepí se na pokožku. Pro typy letních outdoorových
ponožek je možné bambus jen doporučit. Bambus je nepatrně křehčí a v oděru méně
odolný než bavlna a modal.

**Modal** vzniká rovněž chemickou cestou, a to z dřevní hmoty na bázi regenerované celulózy.
Má příjemný omak, dobrou savost i pevnost v trhu a může být alternativou bavlny při
pletení jemných outdoorových ponožek.

**Vlna** pro outdoorové ponožky se nejvíce používá ve formě velmi jemné ovčí vlny merino
s vlákny o průměru pod 25 mikronů (materiál tzv. neškrábe). Vlna má přirozenou schopnost
vydržet dlouho bez zápachu, absorbuje až 35 % vlhkosti, aniž je na ní patrná, struktura
vláken podporuje výborné proudění vzduchu. Díky svému složení není vlna vhodná pro
množení bakterií. Merino je svým rozsahem pozitivních vlastností jeden z nejlepších materiálů
na ponožky, nejen outdoorové. Požadovaný procentuální obsah vlny merino v úpletu
se různí podle použití ponožek, ale za velmi dobrý je považován obsah vlny 40 % a výše.
U zimních typů outdoorových ponožek je umístění vlny vhodné zejména v chodidle. Při
vyšších teplotách praní a sušení je vlna srážlivá. Pro snížení žmolkování povrchu úpletu
doporučujeme prát ponožky obrácené naruby.

**Skupina materiálů ze syntetických vláken**
**Polypropylen** (POP) se do ponožek používá ve formě hedvábí (vlákno tvořené paralelně
vedenými jemnými „nekonečnými“ vlákny – filamenty) nebo v přízi, která je omakově příznivější
(vyrábí se spřádáním vláken dané délky). POP má nejnižší nasákavost mezi syntetickými
vlákny (přijímá pouze 0,05 % vlhkosti), je lehký (plave na vodě) a vyniká i termoizolačními
parametry. Vedle vlny, a především v kombinaci s ní, je považován za výborný materiál pro
výrobu outdoorových ponožek.
 Všeobecně známé a u úpletu POP žádané je stříbro, přesněji jeho antibakteriální působení
při kontaktu kationtu stříbra Ag+ s buněčnou stěnou bakterií. Dotyk s bakterií ovlivňuje
řada parametrů, takže antibakteriální působení se neprojeví vždy, s tím je třeba počítat.
Novinkou mezi vlákny POP je duté mikrovlákno s výbornými vlastnostmi termoizolace
a odvodu vlhkosti.

**Polyester** (PES) je těžší než POP, přijímá 0,4 % vlhkosti. Svým chemickým složením je vhodný k modifikacím a tvarování. Ve formě dutých vláken získává termoizolační vlastnosti a v případě podélného profilování se podílí na rychlém odparu vlhka, který přináší pocit mírného ochlazení. Toho se využívá zejména pro ponožky určené k letnímu použití (CoolMax, Sensura, ap.). Dobré termoizolační vlastnosti vykazuje modifikace PES s příměsí bambusových částic, které ve vlákně po extrudaci vytvářejí dutinky.

**Akry**l (PAN) je pružný a měkký. Přijímá do svého objemu 1,3 % vlhkosti. I když má podobnou texturu jako vlna a používá se jako její umělá náhrada nebo ve směsi s ní, zdaleka nemá její vlastnosti. V outdoorových ponožkách se umísťuje do méně namáhaných partií.

**Elastany** ve formě polyuretanových struktur (Spandex, Lycra, Dorlastan, ap.) jsou použity ve všech typech ponožek. Ovlivňují, jak bude ponožka pružná, příjemná, jestli lem nebude „škrtit“, zda se ponožka neshrne po chodidle, ap.

**Elastodieny** na bázi kaučuku jsou náchylné na vlivy světla a tepla, a proto se u outdoorových ponožek již nepoužívají a jsou nahrazeny byť jemnějšími, ale odolnějšími elastany.

**Materiálové složení**
Při výběru outdoorových ponožek je tedy volba materiálového složení důležitá. Informace o materiálu a použití, které najdete na obalech ponožek, vždy pečlivě pročtěte a posuďte. V obchodní síti v ČR platí vyhláška MPO č.92/1999 Sb. o značení materiálu. Proto, pokud se u materiálového složení setkáte s údajem, že je uveden pouze jeho obchodní název, buďte opatrní. Správně je název materiálu např.: vlna, polyester, chybně je např.: Thermal, Clima apod. Doplňující informace včetně obchodní značky materiálu by měly být uvedeny pouze v informačním textu na obalu ponožky. Neméně důležité je i procentuální vyjádření skladby materiálu. U složitějších úpletů ponožek je jeho přesné stanovení náročné, přesto by nemělo být od skutečnosti odlišné o více než 5 %. Nebojte se však zkoušet různé typy ponožek z klasických i inovativních materiálů a úpletů. Každý z nás má jiné fyziologické předpoklady, jiné pocity, každému vyhovuje něco jiného. Důležitá je osobní spokojenost s použitím té či oné ponožky. Pokud si při nákupu uvědomíte výše uvedené zásady a budete se jimi řídit, čeká vás zajisté pohodový trek.

© MP12, Karel Krška pro http://www.militarygames.cz/ponozky-na-nozky