

## Jak prawidłowo dobierać i dbać o skarpetki

Aby zapewnić sobie komfort, higienę i bezpieczeństwo podczas noszenia skarpetek, warto przestrzegać kilku prostych, ale ważnych zasad:

1. **Dobierz odpowiedni rozmiar** – skarpetki nie powinny być zbyt ciasne, aby nie ograniczały krążenia krwi.
2. **Zwracaj uwagę na materiał** – wybieraj przewiewne tkaniny, które nie powodują podrażnień ani alergii.
3. **Regularnie sprawdzaj stan skarpetek** – wymieniaj te z dziurami, przetarciami lub innymi uszkodzeniami, które mogą powodować dyskomfort.
4. **Dopasuj skarpetki do aktywności** – do uprawiania sportu wybieraj modele sportowe, które zapewniają odpowiednią wentylację i odprowadzanie wilgoci.
5. **Uważaj na długie nitki wewnątrz skarpetek** – mogą owijać się wokół palców i utrudniać krążenie.
6. **Dobierz właściwy rozmiar** – zbyt małe skarpetki uciskają, a zbyt duże mogą się zsuwać i powodować otarcia.
7. **Unikaj ozdobnych elementów** – mogą się łatwo oderwać i stanowić zagrożenie zadławienia dla małych dzieci.
8. **Zwracaj uwagę na szwy** – powinny być płaskie i gładkie, aby nie powodowały otarć.
9. **Pierz skarpetki delikatnie** – unikaj wybielaczy i silnych detergentów, które mogą osłabić włókna i podrażnić skórę.
10. **Dokładnie susz skarpetki po praniu** – zapobiegnie to rozwojowi bakterii i grzybów.
11. **Regularnie zmieniaj skarpetki** – nie noś jednej pary zbyt długo, aby uniknąć nadmiernego pocenia się stóp i nieprzyjemnego zapachu.
12. **Reaguj na podrażnienia** – jeśli pojawi się dyskomfort, alergia lub podrażnienie, zdejmij skarpetki i skonsultuj się z lekarzem.