

Viktig informasjon til brukere av M/77 feltstøvler

Bruk og vedlikehold av lærstøvler:

Riktig vedlikehold er viktig for at lærstøvlene skal holde seg pene og tørre. Lær er et naturmateriale som krever pleie for å opprettholde kvaliteten. Godt vedlikeholdte støvler bidrar til at læret holder seg vannavstøtende lenger og støvlene blir også mindre utsatt for at skitt fester seg. I tillegg beskytter impregnering/skokrem mot rifter og skader på læret. Tørt lær blir mye lettere slitt og skadet, og vil i tillegg gjøre at læret blir stivt som kan gi økt risiko for gnagsår og belastningsskader.

Tilpasning av støvler:

M77 er konstruert med romslig lest for å kunne passe flest mulig. Den er da såpass romslig at det er viktig med innleggssåle og tykke sokker for at støvelen skal sitte godt på foten. Dersom støvlene fortsatt er for store, legg inn en ekstra innleggssåle. Det er viktig at du velger rett størrelse og at støvlene fylles godt for å redusere risikoen for gnagsår og belastningsskader.

Hvordan finne rett størrelse:

- Putt innleggssålen i støvelen (pelsen ned)
- Ta på deg Forsvarets tykke grå ullsokker og ha gjerne en tynnere sokk, som sitter godt på foten, under. Dersom du har fått utdelt en tynnere variant av de grå ullsokkene bruker du to par utenpå hverandre. Det er alltid en fordel å ha to par sokker i støvlene for å gi mindre risiko for gnagsår.
- Putt foten så langt frem du klarer i støvelen uten å snøre den
- Press pekefingeren ned bak hælen. Dersom du akkurat får plass til pekefingeren mellom foten og støvelen er det rett størrelse (det skal være trangt å få presset pekefingeren ned)

Før lærstøvler tas i bruk første gang:

Sett inn overflaten med et tynt lag lærfett etterfulgt av skokrem. Du må jobbe litt for å få produktene til å trekke godt inn i læret. Vær spesielt nøye med å smøre sømmer og kanten på lærdelene. Puss støvlene.

Støvlene må gås inn før bruk på lengre marsjer.

Dette kan gjøres på følgende måte:

- Sett inn overflaten med et tynt lag lærfett etterfulgt av skokrem. Vær spesielt nøye med å smøre sømmer og kanten på lærdelene. Puss støvlene.
- Fyll støvlene med lunkent vann
- Hell ut vannet etter ca. 30 minutter
- Bruk Tensoplast eller sportsteip på utsatte områder av foten for å forbygge gnagsår
- Ta på tykke grå ullsokker. Pass på at sokkene sitter godt på foten uten å danne folder
- Legg inn innleggssåler med pelsen vendt ned
- Ta på støvlene. I den nederste hempedelen snører du støvlene så stramt du kan uten å stoppe blodsirkulasjon, lag en enkeltknote før du snører passe stramt oppover hektene i støvelskaftet. Føttene skal sitte stødig i støvlene
Tips: Enkelte opplever det som en fordel å hoppe over det nederste hekteparet før du fortsetter snøring oppover støvelskaftet. Dette vil gi bedre bevegelse i ankelen når du går og kan redusere risikoen for belastningsskader
- Gå støvlene tørre

Sokker:

Velg riktige sokker for årstiden og bruken. Bruk helst minimum ett par tykke ullsokker (min.70% ull) – ikke bomullssokker. Viktig å skifte sokker ofte, og la støvler og innleggssåler tørkes/luftes når de ikke brukes. Benytt alltid tykke ullsokker når støvlene skal gås inn for å gi polstring og redusere risikoen for gnagsår. Det anbefales også å ha en tynnere ullsokk innerst. Dette gir flere isolerende luftlag, samt bidrar også til å redusere friksjonen mot huden for å forhindre gnagsår.

Innleggssåle:

Forsvarets innleggssåle bør brukes riktig vei med **pelsen ned**, pelsen danner da et isolerende luftlag mellom fotsåle og støvel. Innleggssålene må skiftes ofte for å gi isolasjon og redusere risiko for problemer. Overflaten må sjekkes at den er hel, hvis en ser slitasjemerker skal den skiftes. Er pelsen blitt flat eller utslitt skal sålen skiftes. Innleggssålen må passe 100% i støvelen, den skal ikke kunne beveges i hverken lengde- eller bredderetning. Det kan skape varmeutvikling som vil kunne gi skader på føttene.

Etter bruk:

- 1) Rengjør støvlene utvendig med lunket vann og børste.
(Det må **ikke** brukes såpe, det kan ødelegge vanntettheten ved at overflatespenning på fibre svekkes). Sett **aldri** bort sølete støvler.
- 2) Ta ut innleggssålene og tørk de – skylles en gang iblant. Pass på at innleggssålene er hele og uten ujevnheter. Skift innleggssåler dersom de er slitt eller pelsen har blitt flat
- 3) Åpne støvlene mest mulig og tørk de i romtemperatur. Det er en fordel å stappe avispapir oppi støvlene under tørkeprosessen for at støvlene skal holde fasongen og hindre gangfolder som gir økt risiko for gnagsår.

NB: Plasser aldri støvler på gulv med varmekabler, i tørkeskap, nær radiator, ovn, åpen ild eller annen varmekilde. Læret vil fort bli skadet ved for sterk tørking. Støvler som har vært tørket på feil måte vil ha stor risiko for å få stivt lær som krever mye stell og tid for å få mykt igjen

- 4) Påfør lærfett som impregnering mens støvlene fortsatt er fuktige for å forebygge at læret blir hardt og stivt under tørkeprosessen. Ha gjerne på impregnering i 2 omganger, og la det første laget trekke godt inn før nytt lag påføres. Vær spesielt nøye med å smøre sømmer og kanten på lærdelene. Pass også på å jobbe med å få impregneringen godt inn i områder som har tendens til å gi knekk i læret. Det er ekstra viktig å smøre området etter tåkappa der støvelen naturlig bøyes når du går slik at risikoen for å få gnagsår over tærne reduseres. La støvlene tørke godt.
- 5) Påfør skokrem, la tørke i ca. 2 timer og puss/poler etterpå. Skokremen tilfører støvlene smøring og beskyttelse og gjør at impregneringen varer lengre.



Utseende etter 4 dagers bruk, uten vedlikehold



Samme støvler etter vedlikehold.

For lengre marsjer med flere dager i felt:

- Forberedelse: rene støvler, impregner gjerne 2 ganger. Påfør skokrem tilslutt.
- Daglig: tynt lag lærfett eller skokrem.
- Ha alltid tilgjengelig tørre sokker og innleggssåler til skifte. Sørg for alltid å holde føttene tørre, fuktige føtter gir større risiko for gnagsår.

Tips: Vask føttene i kaldt vann eller gå barfot i snøen – frottere dem tørre etterpå– det gir rene føtter og god blodsirkulasjon.