КАК УБЕРЕЧЬ НОГИ ОТ МОЗОЛЕЙ В ПОХОДЕ

Выбирайте правильную обувь для похода. Это должны быть хорошие треккинговые ботинки для соответствующих категорий маршрутов. Покупая ботинки в магазине примеряйте их на носки, в которых будете путешествовать. Чем дольше вы в них походите по магазину, тем лучше: хотя бы 5-10 минут, чтобы понять, что вам в них действительно удобно.

Используйте, как МИНИМУМ, две пары носков в течении дня, меняя их: ноги должны оставаться сухими. Влажные ноги очень сильно увеличивают риск образования мозолей, так как кожа ног становится мягче.

- Ботинки обязательно должны быть разношены, особенно это касается жёсткой обуви. Пусть вы будете глупо выглядеть в городе в треккинговых ботинках, особенно летом, но так вы реально спасаете свой поход: ноги привыкнут к новой обуви, а шанс натереть мозоли или сбить ноги станет гораздо меньше.
- Правильно зашнуровывайте ботинки: не перетягивайте шнурки, сдавливая кровообращение, но и не позволяйте обуви болтаться на ноге. Ботинок должен плотно облегать ногу. Это, во-первых, уменьшает трение между ногами и обувью и, как следствие, шанс заработать мозоль во время похода, а во-вторых, спасает ваш голеностоп от травмы, в случае неправильной постановки ноги. Особенно часто начинаешь спотыкаться или подворачивать ногу в конце дня, или спуска с вершины, например, когда усталость начинает сказываться на внимании.
- Устраивайте ногам отдых. Даже на коротких остановках во время перехода по маршруту, снимайте обувь и носки, вынимайте стельки, дайте ногам остыть и подышать. Ну или хотя бы развязывайте шнурки.

Берегите свои ножки!