

試穿滑雪鞋時請注意以下的步驟

- * 雙腳先脫下鞋, 襪. 以量度腳的大小, 腳型; 滑雪鞋要以公分計算腳趾至腳跟長度作尺碼;
- * 建議穿著薄的滑雪襪或不穿襪試滑雪鞋, 因為太厚的襪會影響滑雪時的感覺及操控性;
- * 必須選穿完全合適, 由腳趾至腳跟長度完全吻合的滑雪鞋, 因為鞋太大會容易受傷, 以及影響你滑雪技能和操控;
- * 由於腳跟與鞋跟會有一定的虛位, 故穿上滑雪鞋後,, 必須將腳跟向後推壓, 或把鞋跟用力壓地, 使腳跟緊貼鞋跟, 方可測試出鞋的長度是否適合;
- * 必須模仿滑雪時的姿勢, 企起身, 身體傾前, 雙腿屈膝壓至小腿前的墊來受力。穿著 15-30 分鐘, 以感覺雪鞋的不同部位是否適

合自己的腳型；

* 絕不能坐著試滑雪鞋，坐著時，鞋頂會令小腿推前，令你會感覺到鞋頭頂趾而誤以為雪鞋太小。亦你絕不會坐著滑雪的！

◇ 一對合適的滑雪鞋，應該：

- 1} 腳趾剛好貼著滑雪鞋頭，不能有太大的虛位，趾間可以活動是可以接受的；
- 2} 腳掌的內，外側，亦不能存有太大的空間，要有包實的感覺；
- 3} 腳踭不能輕易脫離鞋踭，腳踭要和鞋踭緊貼，沒有離踭為之最理想狀態；
- 4} 雪鞋要包緊小腿位置，因內鞋前的護脛是滑雪時用來受力的，但此部份亦應感舒適，因為這部份將會

承托你身體大部份重量；

***** 切勿以顏色、美觀或價錢來衡量一對滑雪鞋, *****

你應以：

1. 腳型及雪鞋的大小、舒適度、緊貼度、安全以及你滑雪的程度；
2. 至少 2 小時的足夠時間試滑雪鞋；
3. 試兩三款不同型號款色的滑雪鞋
4. 與專業矯鞋型師父提問適合你腳型的雪鞋。

*當選好合適的雪鞋後，可以訂做一雙度腳定型鞋墊，用來承托滑雪者的足部，有助減輕滑雪時足部的疲累感，以及加強滑雪時的操控性。

注意！

你可能暫時不適宜試穿滑雪鞋，如你剛患有腳傷、脛傷、腳部手術、舊患…等等。