

CONSUM CONSCIENT DE VAMBES

Les vambes s'estan convertint en una opció habitual de calçat, ja no només per fer esport sinó per a cada dia; per a alguns són més còmodes que les sabates, per caminar. És una bona cosa que ens calcem de manera que ens sigui còmode de caminar: segons l'Organització Mundial de la Salut, actualment un dels fenòmens més preocupants per a la salut pública és el sedentarisme, juntament amb la dieta. Busquem un calçat (potser unes vambes?) còmode i de qualitat i... movem-nos!

1. PER A QUÈ?

Els peus suporten el pes de tot el cos; formen el sistema mecànic més complex que tenim. Les vambes han de protegir els peus i n'han de mantenir la flexibilitat, estabilitat, transpirabilitat i sensibilitat. Quan ens emprovem unes vambes, parem bona atenció a **comprovar que ens vagin bé**.

COM HO PODEM FER:

- ▶ El pont del peu ha de **reposar sobre la sola**, i **no ens han d'estrènyer** de la punta ni del taló, sobretot si les comprem a l'hivern (a l'estiu el peu es pot inflar una mica per la calor) o si són de cotó (perquè en rentar-les s'encongiran).
- ▶ Si les vambes duen **cordons** el peu quedarà sempre ben subjectat, fins i tot amb el pas del temps.

El calçat esportiu és un dels sectors en què la moda és més influent per induir al consumisme. Les grans marques gasten autèntiques fortunes en publicitat i màrqueting. **Evitem el sobreconsum de vambes, i escollim-les duradores.**

COM HO PODEM FER:

- ▶ Comprem-nos vambes **quan realment les necessitem**.
- ▶ Les unions entre les diferents peces d'una vamba són més duradores si estan **cosides** que si només estan encolades.
- ▶ Comprem vambes adequades per a usos molt específics només **si els donarem aquest ús durant un temps llarg**.

2. QUINES?

El cotó i el cuir (pell) tenen transpirabilitat, flexibilitat i durabilitat màximes, però no són impermeables. Hi ha materials sintètics que sembla que estan igualant les qualitats dels naturals, i són impermeables. **Tinguem clar quin tipus de material escollim.**

COM HO PODEM FER:

- ▶ Totes les vambes han de dur una **etiqueta** que indica el material de què està feta la part exterior, la interior i la sola.
- ▶ Podem reconèixer el cuir per l'**olor**.
- ▶ Si les hem de dur en llocs **on es mullaran molt**, escollim algun material sintètic impermeable.

Els materials naturals provenen de recursos renovables però no sempre explotats de forma sostenible. Els sintètics deriven del petroli i no són biodegradables; un dels més problemàtics és el PVC. El gran volum de producció de vambes actual segurament és possible només gràcies als materials sintètics. D'altra banda, la forma més emprada per adobar el cuir genera residus força contaminants (sobretot crom). **Busquem les opcions menys problemàtiques.**

COM HO PODEM FER:

- ▶ Alguns fabricants que **no usen PVC**: J'Hayber (www.jhayber.com), Mates (93 421 89 20), Ribó (93 225 27 29, vambes per a ciclisme).
- ▶ Si no les necessitem específicament per practicar esport podem optar per fer servir **sabates**, n'hi ha de producció "natural" en què la pell s'adoba amb un tractament vegetal i s'eviten els tints més contaminants. Per exemple, Mandala Shoes (www.mandalashoes.com) o Martin Natur (www.naturalshoes.es), totes aquestes es fabriquen a Espanya. Ecozap (www.ecozap.es) és una botiga de sabates "naturals".

3. A QUI COMPREM

Les grans multinacionals del calçat esportiu no fabriquen pas vambes, només les dissenyen i les comercialitzen. La fabricació se subcontracta a països de mà d'obra barata (generalment amb condicions laborals molt precàries), perquè per fabricar unes vambes en cal molta. Encara queda alguna empresa que fabrica totes o part de les vambes aquí, **busquem-ne.**

COM HO PODEM FER:

- ▶ Busquem a les vambes el **made in**, ha d'indicar el país on s'ha fet l'última transformació.
- ▶ Algunes marques que es fabriquen en part a l'**Estat espanyol**: Munich (www.munichsports.com), J'Hayber (www.jhayber.com), Joma (www.joma-sport.com), Mates (93 421 89 20), Ribó (93 225 27 29), aquestes dues es fabriquen només a Barcelona.
- ▶ Si volem una economia d'escala més humana, prioritzem les **botigues especialitzades i petites** davant de les grans cadenes o els comerços propietat de les grans marques.
- ▶ Podem **participar en campanyes** com Roba Neta (www.cleanclothes.org) per lluitar per la millora de les condicions laborals als països de mà d'obra barata.

4. A CASA

Quant ens durin unes vambes depèn molt de com les fem servir. **Cuidem-les bé.**

COM HO PODEM FER:

- ▶ Les vambes s'han de treure i posar **descordant els cordons** perquè no es deformin amb les estrebades.
- ▶ **No "xutem"** objectes durs si les vambes no estan fetes per a això.
- ▶ **Deixem-les airejar** perquè s'eixuguin bé després de fer-les servir, sobretot si són poc transpirables.
- ▶ Les de pell, **no les posem gaire a la rentadora** perquè la pell es va esquerdant o pelant. Fem servir algun greix (el sabater ens pot indicar quin), crema hidratant o llet per netejar-les o conservar la pell.

- ▶ Rentem les de roba amb **sabó i aigua freda** (a mà o a màquina), havent-les deixat un dia en remull si cal. Eixuguem-les sense que hi toqui el sol perquè no es descoloreixin.
- ▶ Si se'ns descusen o desencolen, mirem si **un sabater ens les pot adobar**.
- ▶ Si ja no ens van bé però estan en bon estat, **passem-les a familiars o amics**.

QUEDA'T AMB AIXÒ!

Comprem-nos unes vambes quan realment les necessitem, i tractem-les bé perquè durin.

Les vambes de pell tenen propietats òptimes. Sembla que alguns materials sintètics les estan igualant.