

En bra sko

Välj **rätt** sko för **rätt** tillfälle...

snörning,
kardborrband
eller slejf

slät och
jämn insida

styv
och
fast
häl

bred och
låg klack

5 - 10 mm
gummisula



När du handlar

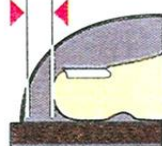


Prova på **eftermiddagen**
då fötterna är störst

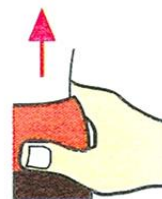


prova med **strumpor**
eller **sockor** som du
brukar använda

c:a 1 cm



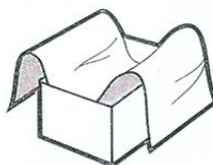
det ska finnas **rörelse-
utrymme** för tårna:
höjd, bredd och cirka en
centimeter till längsta tån



skon ska **sitta fast**:
håll i hälen och dra foten
uppåt



använd skorna i affären:
gå runt en stund



handla alltid på **öppet
köp!**

När du köpt



gå in skorna **etappvis**:
börja med 15 - 30
minuter



kontrollera om du fått
rodnader eller **märken!**



Lycka till!



För din och
min skull!

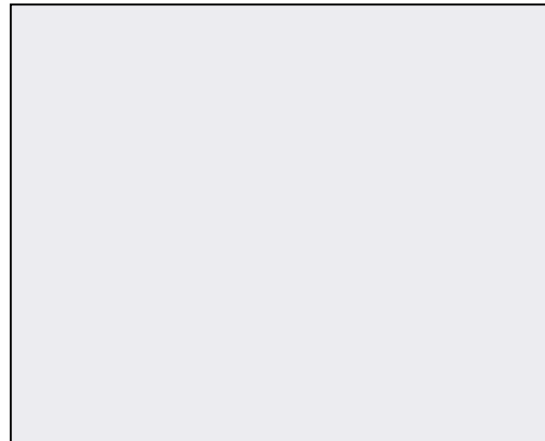
Vill du veta mer,
kontakta

Välj skor med **gott**
om plats för tårna

Undersök noga:

- ❖ insida
- ❖ slejf/snörning
- ❖ sula
- ❖ klack
- ❖ häl

Handla på **öppet köp!**



Skorådet

LUC-D

Info: ann.lindstrom@sll.se

Att välja bra skor

