

Bijlage 10: Informatiebrochure over veilig schoeisel

Bron: <http://www.limburg.be> (aangepaste versie)

De verkeerde schoenen dragen of op je kousen rondlopen kan de kans op een val vergroten.

Goed schoeisel voldoet aan volgende criteria:

- De schoenen zitten stevig rond je voet. Ze omsluiten je enkel, wat de nodige steun geeft.
- De schoenen hebben een niet gladde zool. (Opgepast een zool met te sterke anti-slip -zoals sommige sportschoenen- is ook niet aangewezen.)
- Kies schoenen met een hak die drie tot vier centimeter hoog is.
- Te kleine schoenen geven zitten niet comfortabel bij het stappen (als ze drukplekken achterlaten of als je je tenen niet kan strekken).
- Te grote schoenen (als je hiel loskomt), of schoenen die door het dragen los rond je voet komen te zitten, geven te weinig steun.

Verder

- Draag altijd schoenen, loop niet rond op je kousen of panty's.
- Vervang je oude schoenen of laat ze herstellen. Dit vermindert je kans op struikelen.

Veilige schoenen

Instappers met
Instappers
een dichte hiel



zonder
hiel

Veterschoen



Slippers



Schoenen met
velcrosluiting



Sportschoenen
met antislipzool



Schoenen met
een lage hak



Gladde leren zolen of crêpe zolen

Schoenen met
een voorgevormde
binnenzool en een
riempje aan de hiel

