

Veilig schoeisel



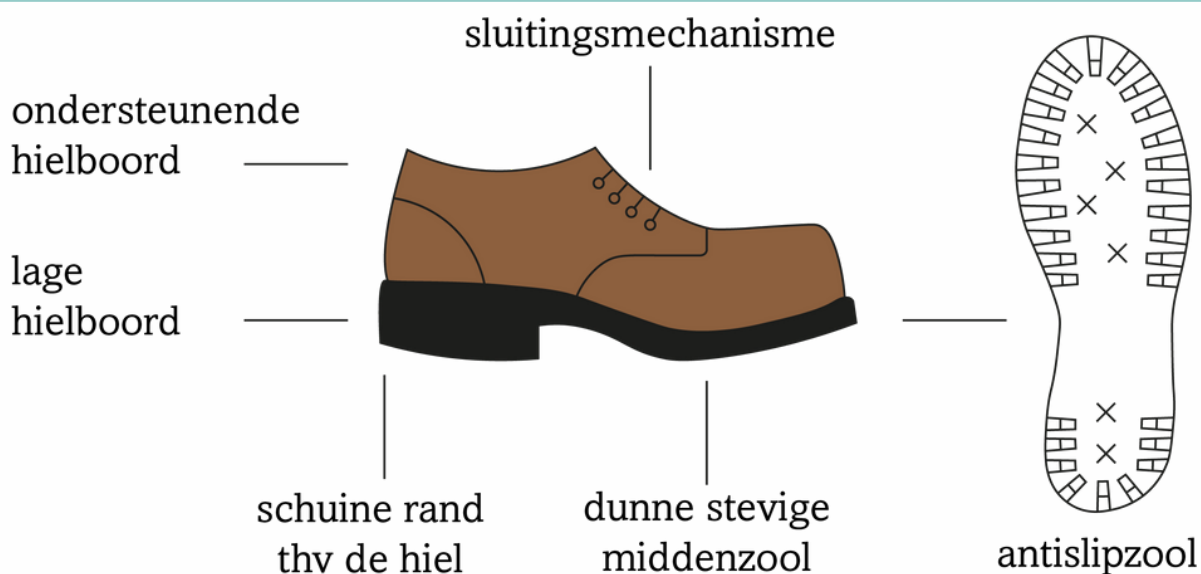
Voor je start aan je wandeling is het belangrijk om na te gaan of je schoeisel veilig is, zowel binnen- als buitenshuis.

Onderstaande uitleg en de affiche kunnen jou hierbij helpen.

Overloop dit eventueel samen met een zorgverlener.

Veilig schoeisel	Onveilig schoeisel
Stevige zool die plooit op de juiste manier en plaats	Teenslippers
De schoen omsluit de voet, ook achteraan	Sandalen die los zitten
Stevige hielkap	Open pantoffels
Geen te hoge hak (lager dan 2,5 centimeter)	Hoge hakken
Juiste maat (zowel lengte als breedte)	Te brede of te smalle schoenen, te grote of te kleine maat
Sluitingsmechanisme (zoals veters of velcro)	Kousen of antislipsokken
	Herenschoenen met te lange punt

De kenmerken van veilig schoeisel:



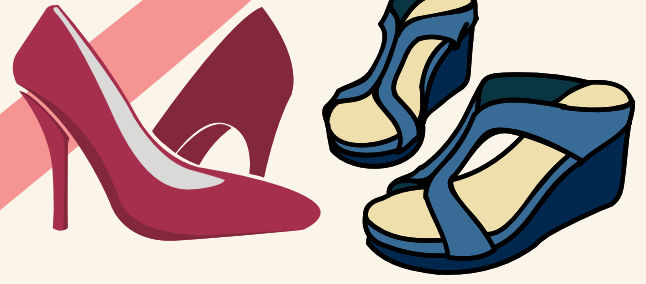
Open pantoffels



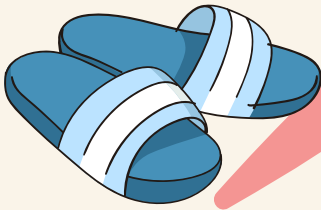
Sokken



Hoge hakken



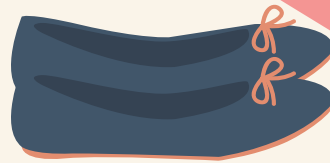
Slippers



Open sandalen



Gladde zool



Te lange punt



Veilig schoeisel?

Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Wij helpen jou op weg!

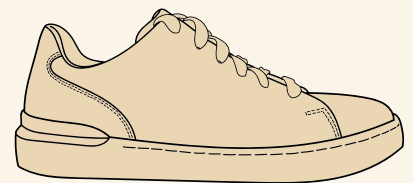
Stevige zool



Velcro of veters

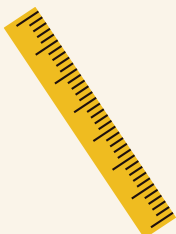


Geen te hoge hak



Stevige hielkap

Juiste lengte
Juiste breedte



Zool plooit op juiste plaats