



Pittoa jalankulkuun



Liukkaat talviolosuhteet lisäävät liukastumisriskiä. Näin varaudut ennakkoon talven liukkaisiin keleihin:

- Varaa aikaa matkoihin – kiireessä liukastuu helpommin.
- Valitse kengät kelin mukaan – pitävissä kengissä on matala ja leveä kanta, voimakkaasti kuvioitu pohja ja pehmeä pohjamateriaali.
- Harjoittele tasapainoa – monipuolinen liikkuminen ja lihasvoiman harjoitukset parantavat tasapainoa.
- Käytä liukuesteitä – kenkiin kiinnitettävät liukuesteet tai nastakengät antavat hyvän pidon.

Kun valitset liukuesteitä:

- Sovita ne ennakkoon niihin kenkiin, joissa pääasiallisesti käytät liukuesteitä.
- Varmista, että ne pysyvät tukevasti paikoillaan.
- Tarkista, että liukuesteet ovat tyyppi-tarkastettuja ja sertifioituja tuotteita, joissa on CE-merkintä.
- Muista, että kivilattian kaltaisilla kovilla alustoilla liukuesteet voivat olla liukkaita. Ota ne pois tarvittaessa.



Bra grepp när du går

Risken att halka omkull ökar i halt vinterföre. Så här förbereder du dig för vinterns hala före:

- Reservera tillräckligt med tid – har du bråttom halkar du lättare.
- Välj skor enligt före – skor med bra grepp har en låg och bred klack, en ordentligt räfflad sula av mjukt material.
- Träna balansen – mångsidig motion och muskelövningar förbättrar balansen.
- Använd halkskydd – halkskydd som fästs på skorna eller skor med dubbar ger ett bra grepp.

När du väljer halkskydd:

- Prova halkskydden på de skor som du främst ska använda dem med.
- Se till att de hålls stadigt på plats.
- Kontrollera att halkskydden är typgranskade, certifierade och har CE-märkning.
- Kom ihåg, att halkskydd kan vara hala på hårda golvytor som stengolv. Ta av dem vid behov.

