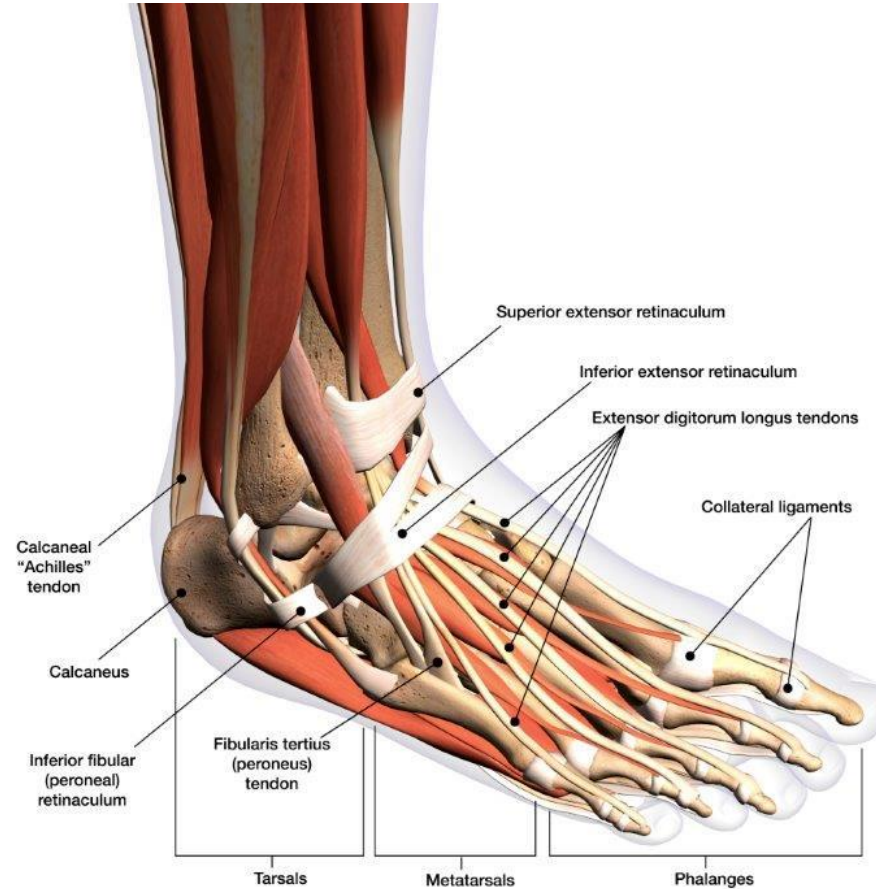


# Fødder og fodtøj

Anbefalinger til stående og gående arbejde

# Sådan "virker" foden





# Fine sko set ovenfra



# Også OK set bagfra - eller?



# Meennn...



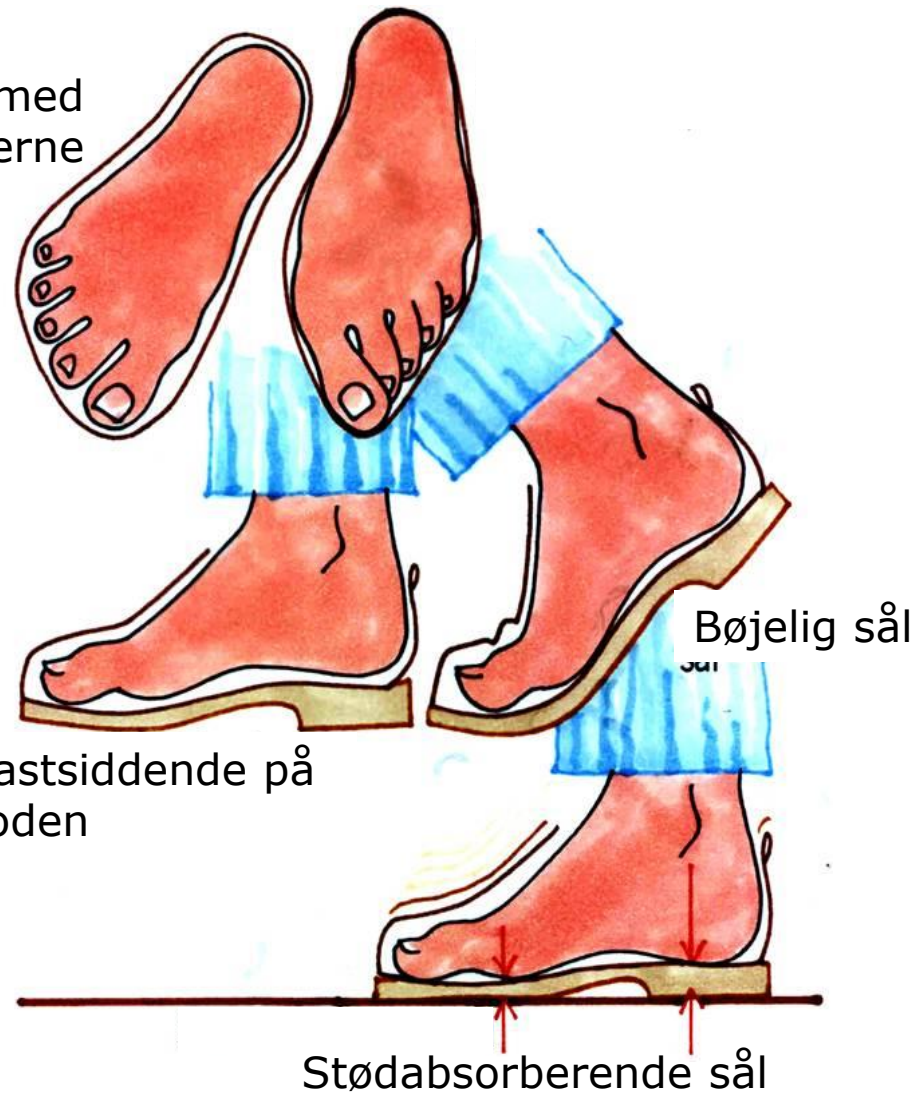
**...og endnu værre!**





# Hvad er en god sko - at STÅ i?

Bred sko med  
plads til tæerne



# HUSK når du køber arbejdssko

- Skoen skal passe til din fod. Det betyder, at du skal prøve skoen! Den sko, som din kollega lovpriser - eller som ser smart ud, passer ikke nødvendigvis til din fod.
- Skoen skal sidde fast på foden. Det vil sige, at den helst skal have fast hælkap og snørebånd. OG snørebåndet skal bruges hver gang, du tager skoen på! Alternativt skal skoen som minimum have hælrem og velcrolukning.
- Skoen skal have en blød bund. Men bunden må ikke være så blød, at den ikke kan holde til, at du står på den mange timer om dagen.



# Pas på dine fødder

- Køb gode arbejdssko. Snør skoene så de passer til dine fødder. Skift evt. sko midt på dagen.
- Undgå at stå og hænge på fødderne på samme måde i lang tid ad gangen. Stå lige på fødderne det meste af tiden.
- Hold fødderne tørre. Brug strømper - i materialer, som er velegnet til at fjerne sved fra føddernes overflade - ikke nylonstrømper. Skift evt. strømper i løbet af dagen, hvis du får svedige fødder.
- Brug evt. en måtte i de områder, hvor du står i lang tid ad gangen.
- Giv fødderne en pause fra det stående arbejde: Sørg for at I roterer mellem de forskellige arbejdsopgaver, når det er muligt. Gå en kort tur væk fra skranken ind imellem - gå fx med kunden ud i salgsområdet, hvis kunden har et spørgsmål til et produkt.