

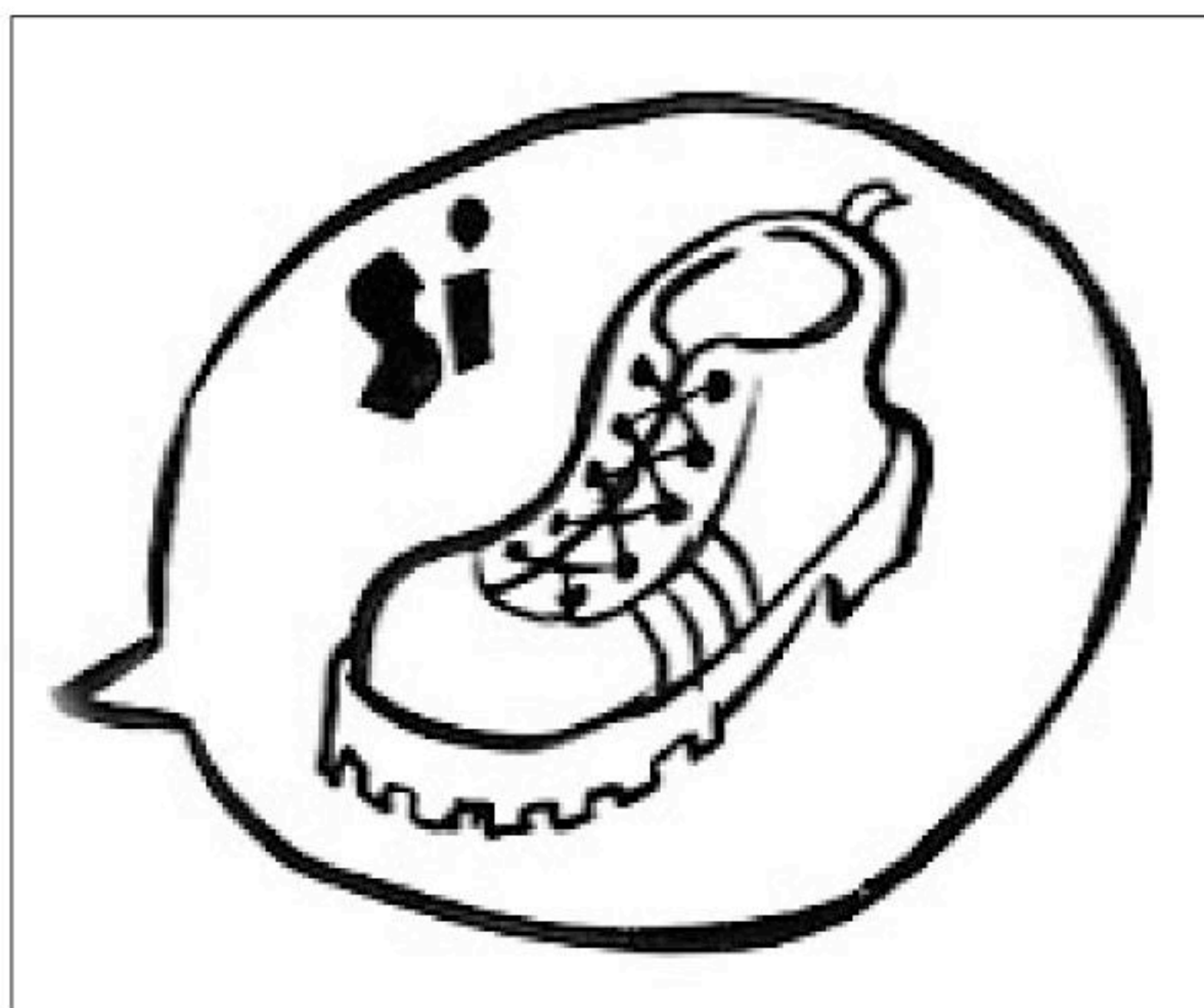
Salir a caminar

EL CALZADO

1. Los zapatos deben servir para proteger el pie

Escoger zapatos:

- Cómodos (*ni muy anchos ni muy estrechos*)
- Con suela gruesa y flexible
- Que se puedan atar, ligar.
- Que cubran todo el pie



2. Un buen calzado evita lesiones y accidentes

Evitar:

- Zapatos con tacones altos.
- Que dejen alguna parte del pie al descubierto.
- Que no se puedan ajustar, ligar.
- Que tengan suela muy fina



**Diputació
Barcelona**
xarxa de municipis



Ajuntament
de Rubí