

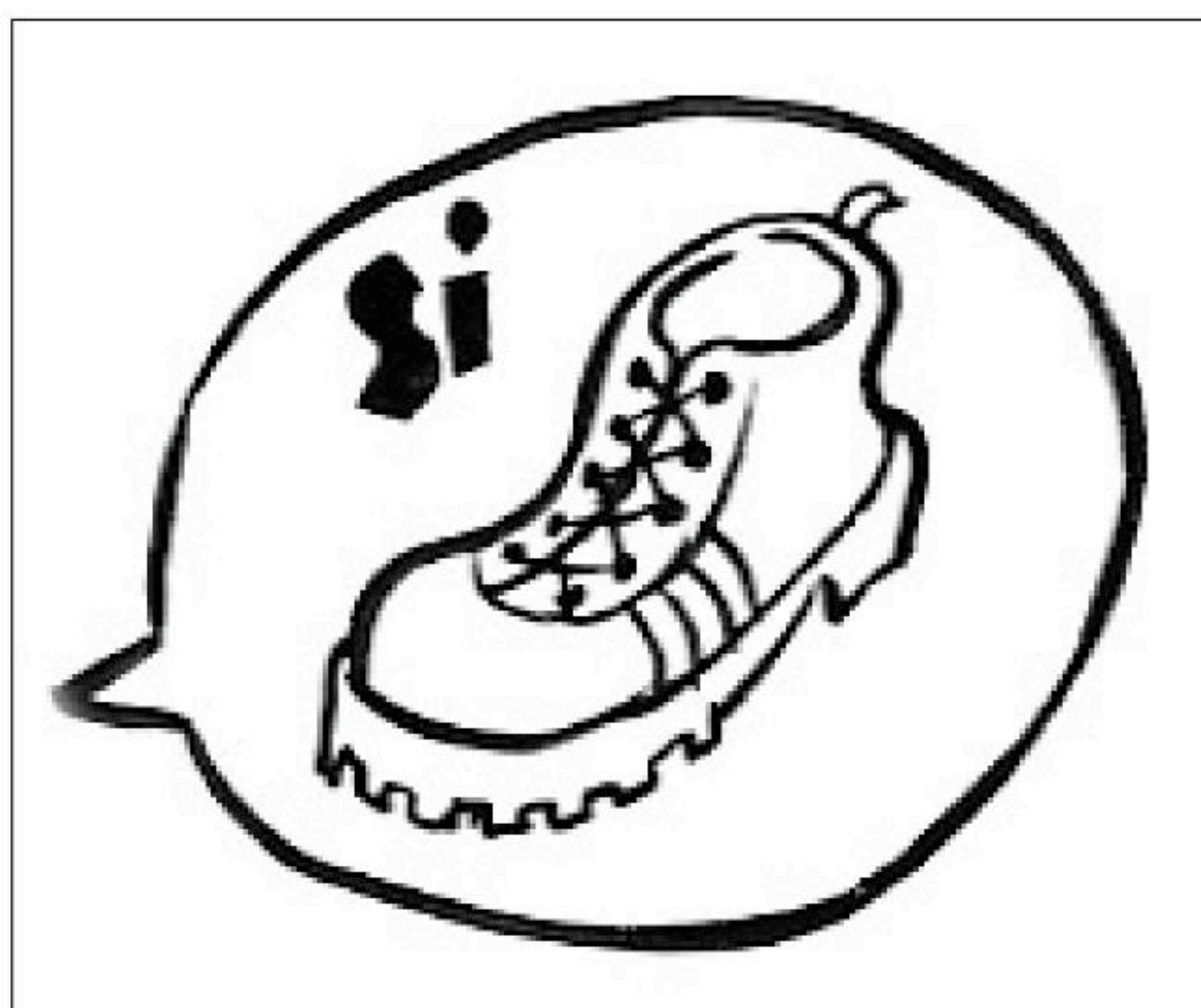
Sortir a caminar

EL CALÇAT

1. Les sabates han de servir per a subjectar i protegir el peu

Escull sabates:

- Còmodes (*ni massa estretes ni massa amples*)
- Amb sola gruixuda i flexible
- Que es puguin cordar, lligar
- Que cobreixin tot el peu



2. Un bon calçat evita lesions i accidents

Evita sabates:

- Amb talons alts
- Que deixin alguna part del peu al descobert
- Que no es puguin ajustar, lligar
- Que tinguin una sola massa prima



**Diputació
Barcelona**
xarxa de municipis



Ajuntament
de Rubí