

Danske Fodterapeuter Sammen om fodsundhed

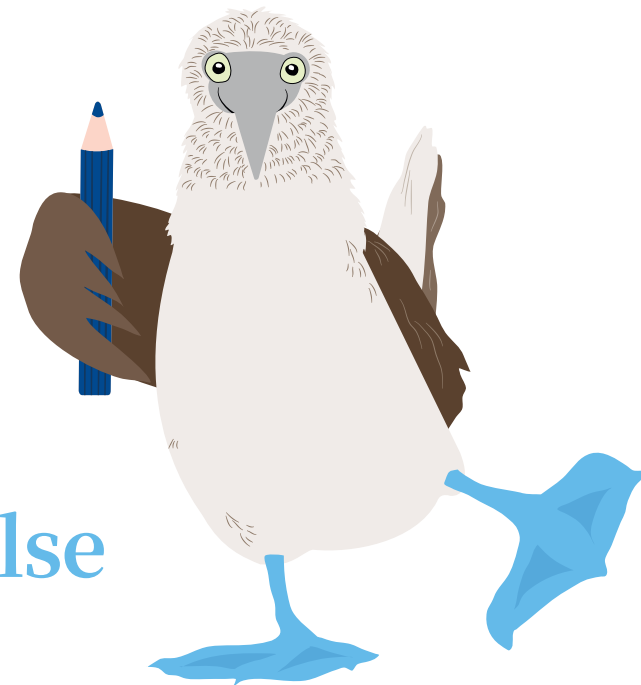
Version 08 2024

Danske Fodterapeuter
Telefon 43 20 51 20
info@fodterapeut.dk
www.altomfoden.dk



Klip fodskabeloner med Sune

Tjek din skostørrelse med Sune



Sådan laver du en skabelon af foden

1. Stil barnets højre fod på papiret, med ligevægt på begge fødder.
2. Det er vigtigt, at barnet står oprejst og kigger lige ud, mens du tegner et omrids.
3. Tegn et omrids af foden med en kuglepen.
4. Hold kuglepenen lidt skævt på hver side af foden, da skabelonen ellers bliver bredere end nødvendigt.
5. Klip skabelonen ud.
6. Skriv dit navn og dato på skabelonen.

6 kriterier for gode børnesko

1. Åndbare materialer
2. Fleksibel og skridsikker sål
3. Fast hælkappe – ikke indadbøjet
4. Rummelig skosnude
5. Justerbare i lukningen
6. Tilføj 1,2-1,5 cm i vokse- og rutsjetillæg

Læs mere om fodsundhed på altomfoden.dk

Sådan bruger du skabelonen til at tjekke skostørrelsen

1. Læg skabelonen i skoen og tjek, om den kan være der, for at se, om størrelsen passer.
2. Læg mærke til de steder, hvor skabelonen folder, fordi den går op ad siderne på skoene. Det viser, hvor skoene er for små.
3. Nye børnesko skal have 1,2 - 1,5 cm i vokse- og rutsjetillæg, lidt mindre i sandaler.
4. Når barnet prøver skoene, kan du tjekke, om de sidder til omkring hælen og over vristen.

Hvis barnet ikke er med ude at prøve fodtøjet, kan du også kontrollere størrelsen ved at tage indersålen ud og lægge fodskabelonen ovenpå. Fodskabelonen må ikke gå udover indersålens kanter og der skal stadig være et vokse- og rutsjetillæg.

En tommelfingerregel er at tjekke størrelsen på børns sko hver tredje måned

