



Pysytään pystyssä talvellakin!

Kävelethän sie kiireettä.
Ennakoithan kelin ja reittien liukkauden, sillä liukastumiset tapahtuvat usein kodin lähellä.

Käytäthän ulkona pitäväpohjaisia jalkineita, liukuesteitä tai nastakenkiä. Apuvälineet, kävelysauvat tai potkukelkka lisäävät myös liikkumisesi turvallisuutta.

Voit antaa palautetta kulkuväylien kunnossapidosta siitä vastaavalle taholle.

Vahvistathan päivittäin lihasvoimaasi, tasapainoasi ja notkeuttasi. Huonolla säällä voit liikkua sisällä, kuten jumpata, kävellä portaissa tai kauppakeskuksessa.

