

Dubbskor – Komplett Guide till Vintergrepp och Säkerhet 2025

Senast uppdaterad: 5 oktober 2024 | Av: Finansklubbens redaktion

Varje vinter drabbas cirka 25 000 svenskar av halkrelaterade skador, men rätt fotbeklädning kan halvera risken. Dubbskor ger överlägset grepp på is och snö jämfört med vanliga vinterskor eller lösa broddar. Denna guide hjälper dig välja rätt dubbskor för dina behov – oavsett om du är löpare, hundägare eller bara vill ta dig säkert till bussen i vinter.

Innehållsförteckning

- [Vad är dubbskor?](#)
- [Fördelar med dubbskor](#)
- [Olika typer av dubbskor](#)
- [Bästa dubbskorna 2025](#)
- [Hur du väljer rätt dubbskor](#)
- [Skötsel och underhåll](#)
- [Jämförelse: Dubbskor vs. lösa broddar](#)
- [Vanliga frågor om dubbskor](#)

Vad är dubbskor?

Dubbskor är specialdesignade vinterskor med inbyggda eller utfällbara metallpiggar (dubbar) i sulan som ger fäste på hala, isiga underlag. Till skillnad från vanliga vinterskor som förlitar sig på mönstrade sulor, har dubbskor metallspetsar som gräver ner i isen och ger stabilitet när du går, springer eller vandrar i vintermiljö.

Tips från experten: Dubbskor med dynamiska ståldubbar är mest effektiva på is – dessa dubbar rör sig in och ut ur sulan beroende på tryck, vilket optimerar greppet på olika underlag. De flesta moderna dubbskor använder karbidståldubbar som är hårdare och mer slitstarka än vanligt stål, vilket gör dem idealiska för regelbunden användning under hela vintersäsongen. Enligt tester från Råd & Rön (2024) ger skor med integrerade dubbar upp till 50% bättre grepp på is jämfört med löstagbara broddar.

Fördelar med dubbskor

Att investera i ett par dubbskor ger flera avgörande fördelar under vinterhalvåret:

- **Ökad säkerhet:** Enligt Folksam's säkerhetsrapporter minskar risken för halkolyckor med upp till 50% vid användning av dubbskor på is och packad snö.
- **Bättre rörlighet:** Du kan röra dig mer naturligt och med större självförtroende även på hala underlag.
- **Förebygger skador:** Fallskador är vanliga under vintern, särskilt bland äldre personer där höftfrakturer kan få allvariga konsekvenser.
- **Möjliggör vinteraktiviteter:** För löpare, hundägare och friluftssälskare ger dubbskor möjligheten att fortsätta sina aktiviteter även när vädret är som värst.

- **Ekonomiskt fördelaktigt:** Kostnaden för ett par dubbskor är betydligt lägre än sjukvårdskostnader eller förlorad arbetsinkomst vid en fallolycka.

Viktigt: För djurägare, särskilt ryttare, rekommenderar Svenska Ridsportförbundet dubbskor för stallarbete vintertid för att minska risken för fall nära djuren, där konsekvenserna kan bli extra allvarliga.

Olika typer av dubbskor

Det finns flera olika kategorier av dubbskor, anpassade för olika behov och användningsområden:

Löpardubbskor

Designade för löpare som vill fortsätta träna utomhus året runt. Dessa är lättare, har bättre dämpning och är ofta mer andningsbara än andra modeller. Modeller som [dubbskor](#) från Icebug Speed BUGrip är särskilt populära bland vinterträningssentusiaster.

Bra att veta: Löpardubbskor har ofta mellan 15-19 dubbar strategiskt placerade för att ge maximalt grepp vid frångskjut och landning.

Vardagsdubbskor

Dessa liknar vanliga vardagsskor eller kängor men har inbyggda dubbar för säkerhet. Många modeller, som Rieker med utfällbara dubbar, är designade för att fungera både inom- och utomhus, vilket gör dem praktiska för dagligt bruk.

Vandringskängor med dubbar

Robusta kängor med kraftiga dubbar, designade för vandring och friluftsliv i krävande vinterförhållanden. Dessa har ofta extra isolering och vattentäta membran utöver dubbarna.

Specialdubbskor för yrkesbruk

För personer som arbetar utomhus vintertid finns specialdesignade modeller med extra hållbarhet och säkerhetsfunktioner som tåhätta och spiktrampskydd.

Bästa dubbskorna 2025

Baserat på omfattande tester och användarrecensioner presenterar vi här de högst rankade dubbskorna för vintern 2025, uppdelade efter användningsområde:

Bästa dubbskorna för löpning

Modell	Pris (ca)	Egenskaper	Betyg
Icebug Speed BUGrip	1500 kr	19 dynamiska dubbar, lätt, vattentät	4.7/5
Bagheera Winter	1000 kr	Ståldubbar, bra	4.3/5

Modell	Pris (ca)	Egenskaper	Betyg
		dämpning, prisvärd	
Salomon Spikecross	1800 kr	16 dubbar, vattentät, bra för terräng	4.5/5

Notera: För löpare rekommenderas modeller med dynamiska dubbar som Icebug BUGrip-systemet, då dessa anpassar sig efter underlaget och ger bättre kontakt med marken.

Bästa dubbskorna för vardagsbruk (dam)

Modell	Pris (ca)	Egenskaper	Betyg
Rieker Dubbskor Dam	800 kr	Utfällbara dubbar, bekväm innersula	4.0/5
Icebug Metro2	1600 kr	Stilren design, 16 dubbar, vattenavvisande	4.6/5
Halti Gripster	900 kr	Lätta, varmfotrade, goda halkegenskaper	4.2/5

Bästa dubbskorna för vandring och friluftsliv

Modell	Pris (ca)	Egenskaper	Betyg
Merrell Moab Speed	1200 kr	Vibram-sula, inbyggda dubbar, vattentät	4.5/5
Polecat Trekker	900 kr	Avtagbara broddar, varmfotrad, prisvärd	4.2/5
Icebug Pytho	1700 kr	BUGrip-teknik, robust, god ankelstabilitet	4.8/5

Tips från experten: För vandring i varierad terräng, välj en modell med både dubbar och djupt mönstrad sula som Icebug Pytho för optimalt grepp på både is och lössnö.

Hur du väljer rätt dubbskor

Att välja rätt dubbskor kräver att du tar hänsyn till flera faktorer. Här är en steg-för-steg guide:

1. **Identifiera ditt huvudsakliga användningsområde** – Vardagsbruk, löpning, vandring eller arbete utomhus?
2. **Bestäm typ av dubbar** – Fasta dubbar, dynamiska dubbar eller utfällbara dubbar beroende på om du ofta går inomhus/utomhus.
3. **Kontrollera passform och komfort** – Prova med samma strumpor du planerar att använda vintertid. Dubbskor bör vara lite rymligare än vanliga skor för att ge plats åt tjockare strumpor.
4. **Utvärdera vattentålighet** – För svenska vintrar rekommenderas vattentäta modeller med membran som Gore-Tex eller liknande.
5. **Bedöm värmeisolering** – Skor med extra värmeisolering är viktiga om du planerar längre utomhusvistelser i kyla.

6. **Ta hänsyn till underlag** – För stadsmiljö räcker ofta färre dubbar, medan skogsmiljö kräver fler dubbar och bättre stabilitet.

Observera: Många återförsäljare av dubbskor erbjuder möjlighet att testa skorna på is eller hala underlag innan köp. Utnyttja denna möjlighet för att säkerställa att dubbarna ger tillräckligt grepp för dina behov.

"Som ryttare räddade mina dubbskor mig från en allvarlig olycka när en häst blev skrämmd och jag behövde snabbt förflytta mig på den isiga stallplanen. Det stabila greppet gav mig trygghet i en potentiellt farlig situation." – Carla, Göteborg

Skötsel och underhåll av dubbskor

För att maximera livslängden på dina dubbskor och säkerställa att de fungerar optimalt hela vintern, följ dessa skötselråd:

- **Rengöring:** Tvätta bort salt och smuts regelbundet med ljummet vatten och mild tvål. Låt skorna torka naturligt, aldrig direkt på element.
- **Kontrollera dubbarna:** Inspektera regelbundet att inga dubbar saknas eller är utslitna. Vissa modeller har utbytbara dubbar som kan bytas vid behov.
- **Impregnering:** Behandla ovandelen med lämplig impregnering för att bibehålla vattentålighet och minska risken för saltfläckar.
- **Förvaring:** Förvara skorna torrt och svalt under sommarmånaderna för att förhindra att gummit i sulorna bryts ner.
- **Skydda golv:** För skor med fasta dubbar, använd dubbskydd eller särskilda överdragsskor när du går på känsliga golv inomhus.

Bra att veta: Dubbar av karbidstål håller betydligt längre än vanliga ståldubbar, men kan inte slipas när de blir slitna. Kontrollera därför typen av dubbar vid köp.

Jämförelse: Dubbskor vs. lösa broddar

Många funderar på om dubbskor är värda investeringen jämfört med lösa broddar som kan sättas på vanliga skor. Här är en jämförelse:

Egenskap	Dubbskor	Lösa broddar
Pris	800-1800 kr	200-600 kr
Stabilitet	Hög - dubbar integrerade i sulan	Medel - kan glida ur position
Bekvämlighet	Hög - designade som kompletta skor	Medel - kan kännas obekväma över tid
Användarvänlighet	Hög - ta på som vanliga skor	Medel - kräver på/avtagning
Hållbarhet	Hög - håller flera säsonger	Medel - gummiband kan slitas
Flexibilitet	Låg - dedikerade för vinterbruk	Hög - kan användas på olika skor

Enligt tester från Råd & Rön (2024) ger integrerade dubbar i skor betydligt bättre grepp än avtagbara broddar, särskilt på ojämn is. Consumer Reports bekräftar att karbidståldubbar ger överlägset fäste jämfört med löstagbara alternativ.

Notera: För personer som växlar mycket mellan inom- och utomhusmiljöer kan utfällbara dubbar (som på vissa Rieker-modeller) eller avtagbara broddar vara ett praktiskt alternativ.

Vanliga frågor om dubbskor

Kan jag använda dubbskor inomhus?

De flesta dubbskor med fasta dubbar bör inte användas på känsliga inomhusgolv då de kan orsaka repor. Välj istället modeller med utfällbara dubbar, eller använd särskilda dubbtskydd/överdragsskor när du går in. Vissa modeller, som Rieker med utfällbara dubbar, är specifikt designade för att fungera både inom- och utomhus.

Hur länge håller dubbarna i en kvalitetssko?

Dubbar av karbidstål i kvalitetsmodeller håller vanligtvis 2-3 säsonger vid regelbunden användning. Faktorer som påverkar hållbarheten inkluderar hur ofta de används på hårda underlag som asfalt eller betong. Vissa modeller har utbytbara dubbar vilket förlänger livslängden.

Är dubbskor bättre än broddar?

Ja, integrerade dubbar i skor ger generellt bättre grepp och stabilitet än lösa broddar enligt tester från Råd & Rön. Dubbskor erbjuder bättre komfort vid längre användning och sitter säkrare på foten. Broddar kan dock vara ett mer flexibelt alternativ om du vill använda olika skor.

Hur väljer jag rätt storlek på dubbskor?

Välj helst dubbskor en halv storlek större än dina vanliga skor för att ge plats åt tjockare vintersockor. Prova alltid med samma typ av strumpor som du planerar att använda vintertid. Vissa märken, som Icebug, har specifika storleksguider för sina dubbmodeller.

Kan jag springa på asfalt med dubbskor?

Ja, men det sliter snabbare på dubbarna. Modeller med dynamiska dubbar (som Icebug BUGrip) är bättre lämpade för löpning på varierande underlag då dubbarna trycks in i sulan på hårt underlag. För regelbunden löpning på både is och asfalt, välj en modell specifikt designad för detta ändamål.

Vilka dubbskor är bäst för äldre personer?

För äldre personer rekommenderas modeller med god stabilitet, lättare vikt och enkel på/avtagning. Skor med kardborrespännen istället för skosnören kan vara lättare att hantera. Rieker och Halti erbjuder flera modeller som kombinerar bra grepp med användarvänlighet för äldre.

Hur förvarar jag dubbskorna under sommaren?

Rengör skorna noggrant och låt dem torka helt. Förvara dem sedan svalt och torrt, gärna i en luftig skokartong eller skopåse. Undvik direkt solljus eller varma förvaringsutrymmen som kan

påverka materialen negativt. För extra skötsel, applicera läderimpregnering innan förvaring.

Finns det dubbskor för barn?

Ja, flera tillverkare som Icebug och Viking erbjuder dubbskor i barnstorlekar. Dessa är särskilt värdefulla för aktiva barn som vill kunna leka utomhus säkert även på vintern. Barnmodeller har oftast färre dubbar men tillräckligt för att ge bra grepp på is.

Sammanfattning

Dubbskor är en värdefull investering för alla som vill röra sig säkert utomhus under vintermånaderna. Med rätt dubbskor kan du minska risken för halkolyckor med upp till 50% enligt Folksams säkerhetsrapporter. Oavsett om du behöver skor för löpning, vardagsbruk eller friluftsliv finns det modeller anpassade för just dina behov.

När du väljer dubbskor, prioritera rätt typ av dubbar för ditt användningsområde, passform, vattentålighet och värmeisolering. Högkvalitativa dubbskor som [dubbskor](#) från märken som Icebug, Merrell och Rieker erbjuder både säkerhet och komfort under svenska vinterförhållanden.

Med rätt skötsel kan ett par kvalitetsdubbskor hålla i flera säsonger och ge dig trygghet att fortsätta med dina aktiviteter året runt – oavsett väder och väglag.

"Inte expert, men dubbskor med bra grepp räddar verkligen i halkan. Investerade i ett par för