



RATGEBER SPORTBRILLEN

Brillen für den Wintersport



**GUTE
SICHT
SICHER
FAHREN**



*Wir sehen uns
auf der Piste*

Wir sehen uns auf der Piste

Wer im Schnee und auf der Piste nicht gut sieht, hat ein erhöhtes Unfallrisiko. Das KGS erklärt, wie Sie die richtige Sportbrille für Ihren Wintersport finden.

Ob Ski Alpin, Langlauf oder Snowboard, Schneeschuhwandern oder Aufstieg zum Gletscher: Damit der Sport zum ungetrübten Erlebnis wird, muss die Ausrüstung stimmen. Die Augen werden dabei oft vergessen.

Circa jeder dritte Freizeitskifahrer geht ohne erforderliche Sehhilfe oder mit unzureichender Korrektur auf die Piste.

Jeder zweite Skiunfall ist auf Seh- und Wahrnehmungsfehler zurückzuführen.

Was die Augen beim Wintersport leisten müssen:

- Blitzschnelle Blickwechsel
- Einschätzung von Entfernungen
- Rechtzeitiges Erkennen von Mulden und Erhebungen
- Bewältigung auch kontrastarmer Sichtverhältnisse

Und wovor sie geschützt werden müssen:

- Schneefall, Regen, Wind und Kälte
- UV-Strahlung
- Blendung
- Lichtreflexionen



Sehkorrekturen für Wintersportler

Eingeschliffene Gläser

Die meisten Wintersportbrillen lassen sich mit Korrektionsgläsern zwischen -4 und +4 Dioptrien versehen. Einige Modelle verfügen sogar über Wechsel(korrektions)gläser in verschiedenen Tönungen, so dass sich der Träger nicht für eine Glasfarbe entscheiden muss. Modelle mit integrierten Korrektionsgläsern unterscheiden sich optisch kaum von normalen Sportbrillen und gewährleisten ein uneingeschränktes Sichtfeld.

Clip-in-Systeme

Die Korrektionsgläser werden an der Innenseite der Wintersportbrille eingeklickt und sind auch für Fehlsichtigkeiten ab circa 6 Dioptrien geeignet. Für integrierte Korrekturen in Maskenbrillen ist nur diese Lösung möglich.

Vorteil: Brillenträger, bei denen sich die Sehstärke ändert, können die Korrektionsgläser einfach austauschen.

Nachteile: Das Sichtfeld ist durch die Clips eingeschränkt. Da die Gläser sehr dicht an den Augen liegen, beschlagen und verschmutzen sie schneller.

Kontaktlinsen

Kontaktlinsenträger können ihre Sehhilfen unter jeder Wintersportbrille tragen.

Vorteile: Kontaktlinsen beschlagen nicht und verkleinern auch nicht das Gesichtsfeld.

Nachteil: Wer noch keine Kontaktlinsen trägt, muss sich erst daran gewöhnen.

Eine gute Wintersportbrille

... sitzt bequem

Die Brille darf weder rutschen noch drücken und sollte im Falle einer Maskenbrille gepolstert sein.

... hat ein großes Sichtfeld

Je größer desto besser. Stark gebogene Gläser mit einem Sichtfeld von circa 160 Grad gewährleisten gute Rundumsicht und damit mehr Sicherheit.

... ist bruchsicher

Gläser und Fassung müssen aus bruchsicherem Kunststoff sein. Das minimiert die Verletzungsgefahr bei Unfällen.

... sorgt für Belüftung

Belüftungstechnologien regeln den Luftaustausch in der Brille. Warme Luft wird nach außen abgegeben. Anti-fog-Beschichtungen verhindern, dass die Brille innen beschlägt.

... hat getönte Gläser

Spezielle Glastönungen verhindern die Blendung, verstärken die Kontraste und ermöglichen so auch bei schwierigen Lichtverhältnissen gute Sicht. Je dunkler die Gläser, desto höher ist der Blendschutz, der in fünf Kategorien eingeteilt wird. So wird für starke Bewölkung und Flutlicht die helle Kat. 0 empfohlen, für bedeckte Tage Kat. 1, für sonniges, teils bewölktetes Wetter Kat. 2, auf sonnigen Pisten ist Kat. 3 nötig und bei Sonne auf dem Gletscher sogar die extrem dunkle Kat. 4. Was die Farben betrifft, eignen sich bei diebigem Wetter und starkem Schneefall gelb oder orange-farbene Gläser, bei Sonnenschein braun oder grau getönte Gläser. Optimal sind Sportbrillen mit Wechselgläsern.

... schützt 100 % vor UV-Strahlen

Schnee reflektiert bis zu 95 % der Sonnenstrahlen. Besonders die UV-Strahlen sind gefährlich für die Augen, pro 1.000 Meter Höhe steigt die Belastung um 15 %. Ein UV-Filter ist deshalb ein absolutes Muss. Eine Brille mit CE-Siegel und UV-400-Kennzeichnung schützt ausreichend. Vorsicht: Die Tönung der Gläser sagt nichts über ihren UV-Schutz aus.



Für Langläufer empfehlenswert:

- Sportbrillen, die weniger fest abschließen als die von Abfahrt-Skifahrern. Langläufer brauchen eine gute Belüftung, da sie mehr schwitzen.
- Sportbrillen in leichter Bauweise, die ggf. auch in Alltagssituationen genutzt werden können.



Quelle: Swisseye



Für Abfahrtsläufer und Snowboarder empfehlenswert:

- Sportbrillen mit besonders großem Sichtfeld
- Sportbrillen mit garantiert rutschfestem Sitz: Dafür sorgen ein anschmiegender Brillenrahmen, noppenartige Grip-Systeme an den Bügeln sowie austauschbare Gummibänder.
- Sportbrillen, die mit Skihelm getragen werden können.
- Damit nichts drückt: Helm zum Brillenkauf mitnehmen!



Quelle: adidas eyewear

Fazit

- Gutes Sehen erhöht die Sicherheit und den Spaß beim Sport – die Sehleistung sollte daher regelmäßig fachmännisch überprüft werden, ab 40 alle zwei Jahre.
- Eine Sportbrille sollte auf die jeweilige Sportart und auf die individuellen Sehanforderungen abgestimmt sein.
- Alltagsbrillen beim Sport sind ein Verletzungsrisiko, auch unter Maskenbrillen. Besser sind bruch sichere Sportbrillen oder Kontaktlinsen in Kombination mit einer Sport- oder Maskenbrille.
- Wenden Sie sich für Sehtest und Beratung an einen auf Sportoptik spezialisierten Augenoptiker!

Wir beraten Sie gerne!

Kooperationspartner:



Arbeitsgemeinschaft
SICHERHEIT IM SPORT

