

Sport och fritid 2017-okt-16

Därför är det så viktigt med solglasögon på vintern

Risken för att bländas av is och snö gör solglasögon till en oundgänglig accessoar under de kalla vintermånaderna

Mössa, vantar, halsduk: när vi tänker på vintern är det dessa accessoarer som dyker upp i huvudet. Men det är inte många som skulle lägga till solglasögon till listan. Solglasögon hör ju sommaren till, eller hur? Fel! Det är minst lika viktigt att vi skyddar våra ögon på vintern som det är under årets varmare månader. Det beror på att UV-strålningen, som är så farlig för våra ögon, är extra skadlig från november till mars.

På sommaren är [solglasögonen](#) en självklar del av din outfit. Inte bara för att de är snygga, utan också för att de skyddar ögonen mot det skarpa ljuset. Vad många inte tänker på är att de skadliga UV-strålarna är mycket farligare på vintern än på sommaren. På sommaren reflekterar de gröna omgivningarna bara 6 procent av ljuset. Motsvarande siffra för snö är nästan 95 procent. Bara solglasögon med högkvalitativa glas skyddar ögonen effektivt mot ögoninflammation eller allvarigare sjukdomar. Solljus som innehåller höga nivåer av UV-strålning kan nämligen skada näthinnan. Med andra ord är högkvalitativa solglasögon en god investering.

Saker att tänka på när du köper solglasögon:

- ✓ CE-märkningen är viktig. Märkningen garanterar att produkten ger en viss miniminivå av skydd. Ett EU-direktiv fastställer att skyddet måste vara minst 380 nm. Dock innebär denna nivå att 78 procent av strålningen fortfarande absorberas av ögat.
- ✓ Därför bör solglasögon helst skydda mot ett brett spektrum av UV-ljus över 380 nm. Endast glas med skydd på denna nivå kan filtrera bort alla farliga UV-vågor.
- ✓ Solglasögonen måste vara tillräckligt stora, och de bör också passa din ansiktsform. Bara på så sätt kan du undvika att ljus tränger in i ögat från sidan eller ovanifrån.

- ✓ Absorberingsfaktorn spelar en särskilt viktig roll. Den måste vara tillräckligt hög. Hur mörka solglasögonen bör vara är en fråga om personlig smak, solglasögonens användningsområde, var de ska användas, vilken sport som ska utövas samt andra faktorer. En optiker kan ge råd om detta.
- ✓ Det är bäst att köpa solglasögon hos en optiker. Slumpmässiga kontroller visar om och om igen att solglasögon som säljs av gatuförsäljare har förfalskade kvalitetsmärkningar, och därför kan vara farliga för hälsan.

Välja rätt färg

Det är också viktigt att välja rätt färg på glasen i solglasögonen. Glas delas in i skyddsklasser eller kategorier. Gula, gröna och blå glas bör inte användas på vintern. De har en skyddsklass på endast 0, 1 eller 2 eller hör hemma i kategori S0, S1 eller S2. Grå och bruna glas passar bäst på vintern. De bör hör till skyddsklass 3 eller kategori S3. De ger till och med tillräckligt skydd under snöiga förhållanden högt uppe i bergen. För mycket känsliga ögon finns det glas i skyddsklass 4 eller kategori S4. Glasögonglas i denna kategori behövs dock endast om UV-strålningen är extremt hög. De får inte användas vid bilkörning.

ZEISS syntest online

Hur väl ser du kontrast och färg? Här kan du kolla din syn snabbt och enkelt!

[Starta syntestet nu!](#)

Se upp med blått ljus

Bra solglasögon bör också ge ett lämpligt skydd mot blått ljus. Blått ljus kan nämligen skada gula fläcken, den punkt i ögat där synen är som skarpast. Om du redan har ett par solglasögon och inte är säker på hur väl de skyddar mot blått ljus kan du be en optiker testa dem åt dig.

Ett extra tips för [> vinteridrottare](#): om du använder glasögon bör du antingen låta göra skidglasögon som är anpassade till ditt synfel eller köpa skidglasögon som är tillräckligt stora för att dina egna glasögon ska få plats under dem. Vissa modeller har skumgummistöd som passar glasögonbärare perfekt. Dessutom har de extra utrymme på sidorna så att glasögonbågarna får plats. Denna typ av skidglasögon har en bra passform och gör att glasögonen inte utsätts för tryck. Skidglasögon bör vara slutna på sidorna så att de skyddar mot vind.

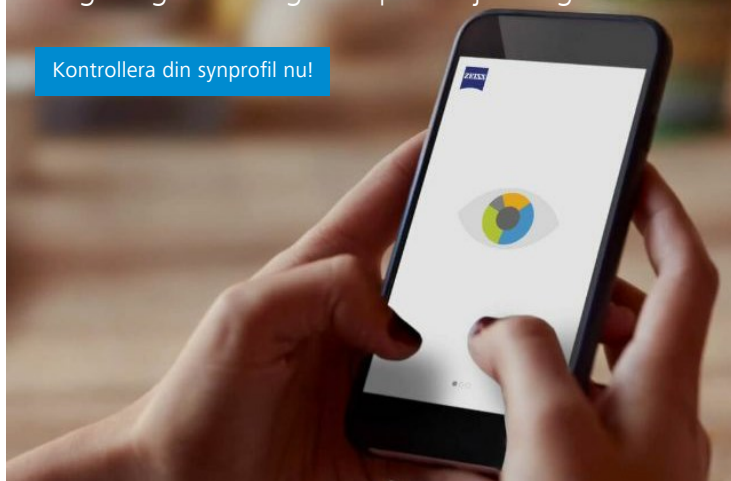
Min synprofil

Fastställ dina personliga synvanor nu och hitta

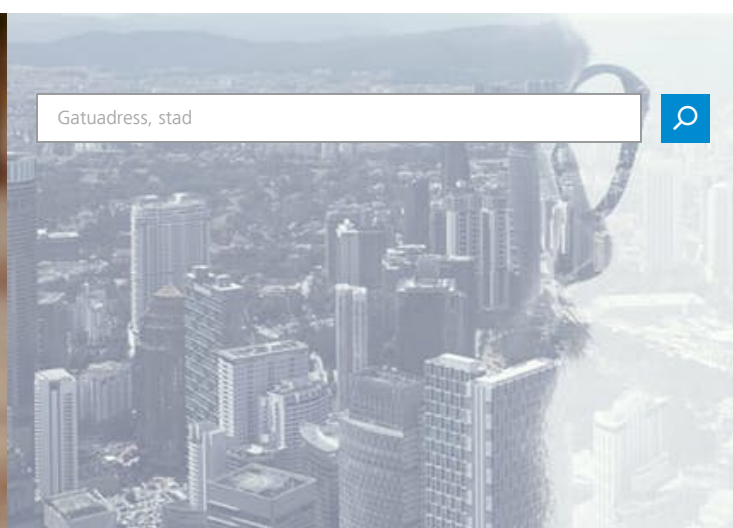
Hitta en ZEISS-optiker nära dig

en glasögonlösning som passar just dig.

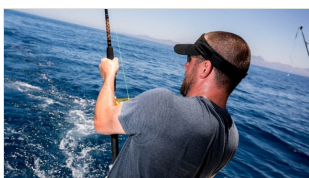
Kontrollera din synprofil nu!



Gatuadress, stad



Vill du läsa mer?

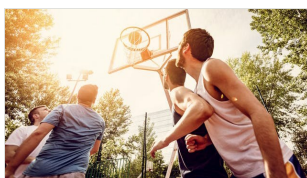


De bästa solglasögonen för sport

Vilka utmaningar ställs idrottsmän inför när de utövar sin favoritsport?

Sport och fritid 2018-jun-29

Tags: Sport- och fritidsglasögon



Bättre syn för idrottare

Mer än bara snygga – sportglasögon har många fördelar för både proffs och amatörer

Sport och fritid 2017-nov-01

Tags: Sport- och fritidsglasögon



Se bättre i backen

Många som älskar att åka skidor och snowboard kastar sig utför utan att se ett dyft, vare sig de brukar ha glasögon eller linser inte.

Sport och fritid 2017-okt-16

Tags: Sport- och fritidsglasögon



Våra topp 10 tips för sportglasögon

Vad ska du ha i åtanke när du köper sportglasögon? Läs mer om hur du kan förbättra din sportprestanda samtidigt som du skyddar dina ögon.

Sport och fritid 2017-okt-16

Tags: Sport- och fritidsglasögon

Liknande produkter



ZEISS AdaptiveSun

Intelligenta solglas som anpassar sig efter vädret



Färgskiftande glas

Ett par glasögon för alla tillfällen.



Solglas

Vilken färg passar dig bäst?



Läs mer

Förstå din syn
Hälsa och förebyggande åtgärder
Livsstil och mode
Bilkörning och mobilitet
Sport och fritid
Arbetslivet

Hjälp att välja

Avstånds- och läsglasögon
Progressiva glas
Solglasögon
Arbetsplatsglasögon
Sportglasögon
Glasögon för barn
Ytbehandlingar
Kontaktlinser
Glasrengöring
Hos optikern

Tjänster

Min synprofil
Syntest online

För optiker

Håll ögonen öppna när du väljer
samarbetspartner
Instrument och teknik
ZEISS glasönglas
ZEISS rengöringslösningar
Anmäl dig till ZEISS nyhetsbrev
Marketing webshop