DSV-Pressedienst
Planegg

Kein Blinzeln, kein Kneifen: Mit der richtigen Skibrille haben Skifahrer alles im Visier

Pulverschnee, durch den man mit Leichtigkeit seine Kurven zieht – bei dem Gedanken geraten Skifahrer ins Schwärmen. Damit der Skitag zum Erlebnis wird, ist gutes Sehen und das passende Equipment für die Augen Grundvoraussetzung. Denn sie nehmen jeden Tag über 90 % aller Eindrücke und Informationen auf. Auch im Schnee wird von den Augen Höchstleistung gefordert. Bei Wind und Wetter sollen sie den Durchblick behalten und die Abfahrt vorausschauend auf Buckel und Senken scannen, um das Gehirn rechtzeitig zu informieren. Ein ganz schöner Kraftakt für das Sinnesorgan, das pro Sekunde etwa zwei Milliarden Botschaften an das Gehirn übermittelt und rund ein Drittel der Sauerstoffmenge verbraucht, die das Herz benötigt.

Gut passende Skibrille ist wichtig

Unabdingbar für eine gute Sicht ist die richtige Skibrille. Sie hält UV-Strahlen ab und vermeidet starke Blendungen sowie Augenreizungen durch Fahrtwind oder Schneetreiben. Wer sich einen neuen Augenschutz zulegen möchte, behält mit etwas Know-how auch vor den Regalen des Sportfachhandels den Überblick. Dort findet zusammen mit dem eigenen Skihelm das erste Probetragen statt. So lässt sich feststellen, ob die Skibrille gut sitzt, dicht abschließt und an der Stirnseite unmittelbar am Helm anliegt.

Sehen und gesehen werden

Die richtige Skibrille dient sowohl dem eigenen, als auch dem Schutz anderer Skifahrer auf der Piste, auf die rechtzeitig reagiert werden muss. Das A und O ist ein möglichst großes Sichtfeld. Die Polsterung an der Seite und an der Nase darf daher nicht störend wirken. Auf das persönliche Empfinden kommt es ebenfalls an. Fällt die Entscheidung schwer: Die einzelnen Modelle mehrere Minuten aufbehalten, um zu testen, wie groß der Bildwinkel ist und wie gut seitliche Bewegungen wahrnehmbar sind.

Orangefarbenes, blaues oder verspiegeltes Glas – klare Sicht bei jedem Wetter

Auch die Farbe der Brillengläser beeinflusst Sehfähigkeit und Fahrweise. Das künstliche Licht im Geschäft liefert allerdings nur wenige Anhaltspunkte, die sich auf die Sichtverhältnisse auf der Piste übertragen lassen. Orientieren können sich Skifahrer an der Farbe der Gläser. Sie gibt Aufschluss, wie präzise das Auge Unebenheiten oder Schneehaufen bei schlechtem Wetter und Niederschlag erkennen kann. Getönte Gläser in Orange oder mit Blaufilter verstärken bei Schneefall oder Nebel die Kontraste. Zu schaffen machen Augen vor allem abrupt wechselnde sonnige und schattige Pistenabschnitte. Dafür sind Skibrillen mit Varioscheiben sinnvoll. Ihre Tönung stellt sich binnen Sekunden auf das neue Licht ein. Kontraste werden sofort erkannt, Blendungen vermieden. Bei starkem Sonnenschein und für den Gletscher bieten dunkle oder verspiegelte Gläser Blendschutz. Sie können bis zu 97 % des Lichts absorbieren.

Nichts riskieren – Augen vor Verletzungen schützen

Gute Skibrillen verfügen zudem über eine Antibeschlag-Beschichtung, UV-Schutz bis 400 Nanometer sowie über doppelte Gläser aus Kunststoff. Bricht bei einem Unfall das vordere Glas, schützt die zweite Scheibe vor Verletzungen am Auge. Zur eigenen Sicherheit sollten Skifahrer beim Kauf einer neuen Skibrille daher stets auf diese Qualitätskriterien achten. Eine sorgsame Pflege ist ebenfalls wichtig. Wer nach einem Sturz wieder für klare Sicht sorgen möchte, verwendet zum Säubern und Trocknen ein Brillen-Tuch, um die empfindliche Antibeschlag-Beschichtung nicht zu beschädigen und Kratzer zu vermeiden. Die Skibrille anschließend immer mitsamt Hülle, nie lose verstauen.



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen!
Mehr Informationen unter www.ski-online.de/DSVaktiv

Blindflug über die Pisten vermeiden

Die beste Skibrille nützt jedoch nichts, wenn die eigene Sehfähigkeit Defizite aufweist. Eine regelmäßige Überprüfung der Sehleistung durch den Augenarzt oder den Optiker empfiehlt sich daher für jeden Skifahrer. Vielen Wintersportlern wird erst dann bewusst, dass ihre Sehschärfe unzureichend ist und diese durch eine Brille oder Kontaktlinsen korrigiert werden muss. Immerhin etwa 30 % aller Skifahrer üben ihren Sport fehlsichtig und ohne erforderliche Sehhilfe aus. Auch die meisten Stürze ohne Fremdbeteiligung sind auf Seh- und Wahrnehmungsfehler zurückzuführen.
Vor allem bei schlechter Sicht durch Nebel und Schneefall oder bei schnell wechselnden Sichtverhältnissen werden hohe Anforderungen an die visuelle Leistungsfähigkeit gestellt. Neben einer dem Können angepassten Fahrtechnik ist daher gutes Sehen beim Skifahren eine wichtige Voraussetzung, um Gefahrenstellen rechtzeitig zu erkennen und Fahrfehler zu vermeiden. Für den Fall der Fälle ist eine *DSV aktiv*-Mitgliedschaft inklusive DSV-Skiversicherung ratsam. Bei Unfall, Krankheit und auch bei Geräteschäden an Ski, Snowboard oder Helm leistet sie rasche Hilfe www.ski-online.de/skiversicherung.

Optische Brille & Skibrille – so finden Skifahrer die richtige Kombination

Wird die Sehfähigkeit bereits durch eine optische Brille unterstützt, kann die Skibrille darüber getragen werden. Beim Kauf sollten sich Skifahrer vergewissern, dass die Skibrille über seitliche Aussparungen für den Bügel der optischen Brille verfügt, die einen unangenehmen Druck am Ohr verhindern. Eine Überlegung wert sind spezielle Clips, die sich direkt an der Innenseite des Glases der Skibrille befestigen lassen, mit der benötigten Stärke ausgestattet sind und zudem mit einem Antibeschlagmittel bearbeitet wurden – ein Nutzen, der Skifahrern, die im Alltag eine optische Brille tragen, zu Gute kommt. Denn anders als optische Brillen, die schon bei kurzen Pausen unter der Skibrille beschlagen, sorgen die Clips stets für klare Sicht.

Ausprobieren und Vergleichen: Kontaktlinsen ermöglichen noch bessere Sicht

Bei zahlreichen Skifahrern, die eine Sehhilfe benötigen, setzt sich sowohl auf der Piste, als auch bei anderen Outdoorsportarten immer mehr das Tragen von Kontaktlinsen durch. Denn eine Korrektur durch Kontaktlinsen bringt eine ganze Reihe von Vorteilen mit sich: Sie sind kostengünstig, meist sehr gut verträglich, beschlagen nicht und schränken das Gesichts- und Blickfeld nicht ein. Auch die Wahrnehmung von Bildern, für die sich das Auge nach rechts oder links bewegen muss, gelingt scharf und ohne Verzerrungen, die bei optischen Brillen häufig entstehen. Kontaktlinsen folgen jeder Augenbewegung und liefern ein reales Bild der Umwelt, während optische Brillen dieses vergrößern oder verkleinern. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Augenarzt geben Aufschluss darüber, ob und inwieweit sich die Sehfähigkeit verändert hat.

Augenschutz auch beim Pausieren nicht vergessen

Ein Tag im Schnee beansprucht sowohl den Körper, als auch die Augen, die beim Pausieren ebenfalls geschützt werden wollen. Erst recht, wenn blauer Himmel und Sonnenschein zu einer Auszeit vor der Skihütte einladen. In die Jackentasche gehört dann auch eine Sonnenbrille mit 100 % UV-ABC-Schutz. Brillen mit hohem UV Schutz haben oft dunkle Gläser. Sie weiten die Pupille so stark, dass seitlich einfallende UV-Strahlen das Auge beschädigen können. Darum sollte die Brille so konstruiert sein, dass sie die Augen möglichst komplett umschließt.

Informationen und Bildmaterial zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:
Link: www.ski-online.de/presse – Zugang: presse/presse
Pfad Zielordner: DSV_Freizeitsport/02_Themenfelder/02_03_Ausrüstung/Tipps und Tests

Überblick

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführliche Informationen (Fotos, Texte) über den DSV-Presseserver:

- Sicherheit im Skisport
- Service
- Ausrüstung
- Umwelt- & Naturschutz
- Skigeschichte
- Skitouren & Hochgebirge
- Sport & Schule
- DSV nordic aktiv
- DSV-Skiversicherungen
- Rechtswesen
- Ausbildung
- Sportmedizin
- Seniorensport
- DSV-Wettkampfserien
- Skisport mit Behinderung

02/12

Ihr Ansprechpartner: Florian Schwarz
E-Mail: florian.schwarz@ski-online.de, Tel.:+49 (0)89 85790-238, Fax: +49 (0)89 85790-247
DSV-Pressestelle, Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Internet: www.ski-online.de – Facebook: www.facebook.com/dsvaktiv