

# Sportske naočale

Sportske naočale su svjetski trend. Prije deset godina **TEK JE 20 POSTO SPORTAŠA NOSILO ZAŠTITNE NAOČALE**, a danas ih je već 60 posto

Mnogi misle da su sportske naočale tek modni detalj, no vrhunski sportaši dobro znaju prednosti nošenja dobrih sportskih naočala. Dva su osnovna razloga za nošenje naočala na sportskom terenu: bolja percepcija te zaštita oka od ozljeda i oštećenja. Gledanje je izrazito aktivna funkcija. Vaše oči se neprestano miču, namještaju, fokusiraju, neprekidno primaju obilje vizualnih informacija. Sve te aktivnosti događaju se rutinski bez nekog zamjetnog naprezanja. U sportu se sve to komplicira jer je vrlo važno oštro vidjeti objekte kada se vi i/ili objekti krećete vrlo brzo. Bez dobre dinamičke vizualne oštine teško je postići koncentraciju, iznimno važnu u sportu, te koordinaciju oko-glava-tijelo. Dobar periferni vid omogućava vam da vidite akcije protivnika a da ne okrećete glavu jer u punom trku najvažnije je dobro vidjeti teren koji je u pravcu kretanja. Vanjski utjecaji vrlo često ometaju besprijekoran vid. Vjetar, prašina, voćena prašina, udarci, jako sunčevo svjetlo, blještavilo... sve to smeta vidu i umanjuje rezultate jednako kao i sportske užitke.

## ● Rizici ozljede oka

Dobre sportske naočale imaju mogućnost promjene leća, ovisno o uvjetima na sportskom terenu. Za dvoranu te za noćne aktivnosti stavljaju se prozime leće, za maglovito vrijeme te sumrak najbolje su svijetle žute leće koje izoštravaju kontraste u uvjetima slabije vidljivosti, a za sunčane dane uzimaju se tamne s do 85 posto zatamnjena. Za sportove na vodi te sportove na snijegu nužne su polarizirajuće leće koje uklanjaju blještavilo s površine vode ili snijega. Leće su besprijekorno optički obrađene pa garantiraju oštar vid. U pravilu su leće za sportske naočale izradene od polikarbonata, najčvršćeg po-

znatog optičkog materijala, koji je oko osam puta čvršći od uobičajenih naočalnih plastičnih materijala pa zahvaljujući njima štiti oko i od ozljeda. Polikarbonati su 100 posto otporni na prolaz UV zraka koje su vrlo štetne za oči. Važnost zaštite oka od ozljeda još uvijek je podcijenjena. Nesretna je okolnost da djeca i mladi ljudi rijetko koriste bilo kakvu zaštitu u sportu pa svijest o zaštiti moraju ugraditi roditelji, sportski treneri i pedagozi. Djeca se opiru "izgledati smiješno" u igri, ali ideja o nošenju zaštitnih naočala brzo postaje prihvatljiva u društvu kao što je nošenje kaciga za skijanje ili vožnju na biciklu te nošenje štitnika za koljena, laktove i dr.

Mnogi vrhunski sportaši reći će da nošenje zaštitnih naočala može biti važan uvjet za vrhunske rezultate. Ozljeda oka upropastila je karijere mnogih talenata. Za razliku od drugih dijelova tijela ozljeda oka najčešće nosi trajne posljedice bez mogućnosti kvalitetnog oporavka. Naše oči su nježan i osjetljiv organ pa ih treba dobro zaštititi.

Ozljedama su izloženi svi sportaši bez iznimaka. Uzroci su zalutali prst protivnika, udarac laktom, nezgoda zbog pada i najčešće udarac

lopte u oko. Optika u tenisu često ju-

ri brzinom većom od 150 km na sat i ima energiju tri puta veću nego metak ispaljen iz malokalibarske puške. U rukometu lopta juri oko 100 km na sat, ali je puno teža od teniske pa je jedna-

ko opasna. Košarka se smatra vrlo riskantnom za oko.

Koliki su rizici ozljede oka? Međunarodna studija o ozljedama oka u squashu pokazuje da se ona događa do 33 puta na 100.000 odigranih setova, što može izgledati mali rizik za igrače, ali ako se to preračuna na broj odigranih partija u karijeri, vjerojatnost ozljede je 25 posto. Svaki četvrti igrač imat će u svom sportskom životu iskustvo s

ozljedom oka. Nošenjem zaštitnih naočala vjerojatnost ozljede postaje zanemariva.

## ● Koje naočale odabrati

Kako odabrati odgovarajuće sportske naočale? Svaki sport ima svoje osobitosti pa se naočale za sport nude u mnoštvu različitih modela koji zadovoljavaju određene zahtjeve za pojedini sport. Za sportove u kojima se dolazi u kontakt s protivnikom koriste se naočale s jakim okvirima, silikonskim ojačanjima za ublažavanje udaraca, a na glavi čvrsto stoje prihvaćene jakom gumenom vrpcom. Za biciklizam je važno da su okviri lagani, aerodinamični i dobro zatvaraju oči štiteći ih tako od vjetera. U golfu zaštita nije najvažnija jer su ozljede vrlo rijetke, ali cijeni se dobro odabrana boja leća koja će izoštriti kontraste na zelenoj površini terena i istovremeno zaštititi oko od višesatnog izlaganja UV zrakama. Za skijanje i snowboard koriste se maske od polikarbonata, s UV zaštitom i slojem protiv zamagljivanja.

Srećom, sve više vrhunskih sportaša i rekreativaca spoznaje nužnost korištenja sportskih naočala. U SAD-u

danas sportske naočale koriste 60 posto odraslih, a prije 10 godina bilo ih je tek 20 posto. Slučajevi sljepoće prouzročeni sportskim



MODULAR TENIS



INDOOR



ALPINE

## Sportske korektivne naočale

Za one kojima je potrebna dioptrijska korekcija vida rade se sportske naočale u koje je moguće ugraditi dioptrijske vrijednosti. Optika Vitrum iz Zagreba, Masarykova 12, majstorska radnja za očnu optiku, nudi u svojoj ponudi program korektivnih naočala za gotovo sve sportove. Za kontaktne i dvoranske sportove koristi se okvir "indoor" opremljen ergonomskim silikonskim ojačanjima, puna zaštita od jurećih lopti ili udaraca u kontaktu s protivnikom za rukomet, košarku ili nogomet. Za sportove na vodi cijela je paleta modela s dodatnim izmjenjivim lećama za sve vremenske uvjete. Za plivanje su u ponudi plivačke naočale u dioptrijama od 0,00 dptr do -8,00 dptr.

MODEL



PIŠE IVONA BELJAN  
majstor očne optike  
u optici Vitrum i  
član Zbora učitelja  
skijanja



SNOW SURF