Jak vybrat sluneční brýle



Sluneční brýle

Sluneční brýle jsou oblíbeným módním doplňkem, zpohodlňují nám pobyt na slunci, ale také**jsou důležité pro zdraví našich očí, protože nás chrání před UV zářením.**

Působení ultrafialového záření může způsobit podráždění očí, ale také šedý zákal. Kromě toho dlouhodobý pobyt na ostrém slunečním světle narušuje schopnost přizpůsobivosti zraku na tmu. To může být nebezpečné hlavně pro řidiče.

UV filtr u slunečních brýlí

Sluneční brýle rozdělujeme do pěti normalizovaných filtrů. Jsou **označeny čísly od nuly až po pětku, přičemž platí, že čím tmavší sklo, tím vyšší číslo**. Důležité je také označení CE na stranici, které značí, že brýle odpovídají evropským normám.

0: Brýle s tímto filtrem mají propustnost světla 80 – 100 %. Jsou vhodné hlavně jako módní doplněk a ochrana proti prachu a větru. V létě je proto nenoste.

1: I sluneční brýle s tímto filtrem **jsou především módním doplňkem**. Jejich propustnost světla je 43 – 80 %.

2: Mají propustnost světla 18 – 43 %. Chrání vás proti středně silnému slunečnímu záření a proti prachu a větru.

3: Brýle mají středně tmavý filtr a propustnost světla 8 – 18 %. **Jsou optimální pro běžné letní používání.**

4: Mají propustnost světla 3 – 8 % a oceníte je u moře, ale i na horách. Mají velmi tmavý filtr, a proto **nejsou vhodné pro řidiče.**

Podle čeho ještě vybírat sluneční brýle?

Sluneční brýle dále vybíráme podle:

- **Účelu**: Chcete mít brýle pouze jako módní doplněk, nebo hledáte nějaké vhodné na pláž, sport, běžné nošení, do auta atd.?
- **Materiálu**: Čočky slunečních brýlí mohou být minerální (ze skla) či organické (vyrábí se z plastu). Obě možnosti mají své výhody a nevýhody. Skleněné čočky jsou těžší, ale lépe blokují infračervené záření.
- **Povrchové úpravy**: Je různá. Vyrábí se např. úprava proti poškrábání. Oblíbená je antireflexní vrstva odstraňující odlesky a odrazy. Umožňuje komfortnější vidění.
- **Typu obličeje**: Aby vám brýle skutečně „sedly“, je dobré je vybírat s ohledem na tvar obličeje. K hranatému obličeji se hodí oválnější brýle, ke kulatému hranaté. Máte-li trojúhelníkový obličej, budou vám slušet brýle s jemnější obrubou.
- **Vzhledu**: Jde o módní doplněk vyráběný v různých stylech. Dáte přednost elegantním, retro, extravagantním či jiným slunečním brýlím?

Pamatujte však především na to, že sluneční brýle vám musí nejen slušet, ale zároveň skutečně chránit proti slunečním paprskům.