

Jak vybrat kvalitní sluneční brýle? Volit můžete podle mnoha parametrů



Co mají kvalitní sluneční brýle splňovat kromě toho, že pohlcují škodlivé UV záření? Rozhodně nejenom funkci módního doplňku. Měly by chránit i citlivou pokožku okolo očí. A zdaleka nejsou určeny jen pro letní dny. K povrchům, které odrážejí nebezpečné UV paprsky totiž patří i sníh anebo led. A jak vybrat kvalitní sluneční brýle?

Důležité je, aby měly certifikaci podle **standardu EEC**. To znamená, že musí zajišťovat dostatečnou ochranu díky schopnosti pohlcovat jednotlivé typy UV záření: jsou tedy schopny chránit před UVA i UVB zářením. Před UVA paprsky přitom musí chránit všechny sluneční brýle. Filtry proti UVB záření se liší ve svém efektu. Ten by měl být dostatečně a srozumitelně označen. Například upozorněním, že dané brýle se hodí i pro extrémní podmínky, kterými mohou být například vysokohorské oblasti.

V ideálním případě by [kvalitní sluneční brýle](#) měly splňovat normu **EN 1836**, která zaručí plnou ochranu před UVA i UVB zářením. UV filtr s ochranou 400 nanometrů poskytne téměř 100% ochranu před ultrafialovým zářením. Pokud si nejste jisti, je vhodné nechat si své sluneční brýle přeměřit v optice.

Sluneční brýle a 5 kategorií UV ochrany:

Sluneční brýle - kategorie 4

Nejtmavší filtr, vhodný zejména k moři nebo do hor při velmi silném slunečním záření. Zkreslí však vnímání barev a není proto vhodný pro řidiče.

Sluneční brýle - kategorie 3

Tmavý filtr pro běžné nošení při silném slunečním záření.

Sluneční brýle - kategorie 2

Vhodný pro běžné nošení při středně silném slunečním záření.

Sluneční brýle - kategorie 1 a 0

Jde spíše o módní doplněk bez větší ochrany, tu zajišťuje pouze při velmi slabém slunečním záření.

Sluneční brýle a barva jejich skel

Mnoho lidí podléhá dojmu, že čím více tmavá jsou brýlová skla, tím poskytují větší ochranu. Není tomu ale tak. Rozhoduje totiž **UV filtr**, ne barva skla. Dokonce tmavá barva může být v určitých případech poměrně nebezpečná. Platí to tehdy, pokud nemají brýle dostatečný UV filtr. Díky tmavé barvě se rozšíří panenky a absorbují tak při nedostatečné ochraně více škodlivého záření. Tím může dojít k jejich poškození.

Skla by měla být tónována takovým způsobem, aby bylo **zachováno nezkraslené barevné vidění**. Modrá například snižuje vnímání červené, není tedy vhodná pro řidiče. Ti by měli volit šedou nebo hnědou. Pro sport jsou pak vhodné žluté a oranžové odstíny, dokonce jsou doporučovány i do mlhy. Jiné barvy pak nemají větší vliv na kvalitu vidění. Odborníci varují rovněž před nákupem brýlí na tržištích a levných prodejnách nebo supermarketech. Lepší je si vybrat sluneční brýle ve specializovaných obchodech nebo optikách. Jsou dražší, zaručí však odpovídající ochranu.

Jak správně vybrat sluneční brýle?

Je také třeba, aby vám sluneční brýle takzvaně „seděly“ a cítili jste se v nich pohodlně. Toto mohou zaručit pouze **kvalitní sluneční brýle**. Levné brýle s kovovým rámem bývají často vyrobeny tak, že tlačí a je třeba je i neustále opravovat, například utahováním šroubků. Mohou v nich být přítomny i **kovy, které způsobují dotykové alergie**. Těmi jsou nejčastěji nikl, chrom nebo kobalt. Optici upozorňují, že stejně nekvalitní mohou u levných brýlí být i samotná skla. Jejich vybroušení není precizní a může zkreslovat obraz a snáze se poškrábou nebo jinak poškodí.

A jak správně vybrat sluneční brýle? Ideální je domluvit se s optikem a **vyjít v brýlích ven**. Je přece jenom rozdíl zkoušet jejich funkci přímo na denním světle, ideálně, pokud právě svítí slunce než v přítomnosti obchodu. Jestliže vám brýle vyhovují a jediný problém je v tom, že vás někde tlačí, personál optiky by měl být schopen vám sluneční brýle upravit tak, aby vám vyhovovaly. Nesmí vás nikde tláčet, řasy se nesmí dotýkat čoček a oči musí být dostatečně kryty ze všech stran.

Vybírejte sluneční brýle i podle aktivity

Sluneční brýle si vybírejte i podle aktivity, které se v nich hodláte věnovat. Jestliže k procházkám postačí kovové obroučky, na sport vybírejte spíše plastové. Platí zásada, že čím větší brýle snesete, tím je to pro ochranu vašeho zraku lepší. Poskytují totiž vašim očím ochranu ze všech stran. Tato vlastnost je hodně významná u brýlí k vodě anebo na hory.

A proč je tak důležité vybrat kvalitní sluneční brýle? Při krátkodobé expozici vysokým dávkám **UV záření** může dojít k zánětu rohovky, při dlouhodobém působení pak existuje nebezpečí vzniku **šedého zákalu**, poškození sítnice nebo rohovky, vyloučena není ani rakovina očních víček. Degenerovat může ta část sítnice, která se stará o barevné a detailní vidění.

Sluneční brýle: materiály a úpravy

Z jakých materiálů se čočky slunečních brýlí vyrábějí? Jsou **skleněné nebo plastové**. Každé mají své pro i proti. Skleněné jsou těžší, jsou náchylnější k rozbití, na druhou stranu blokují také infračervené záření a jsou odolné vůči poškrábání. Čočky z plastů jsou lehčí, odolnější proti rozbití, ale obvykle nejsou schopny zadržet infračervené záření a lehce se poškrábou. Lze na ně však aplikovat ochrannou vrstvu proti poškrábání. Nejlepší jsou polarizační čočky, které odstraňují odlesky z okolí a odražené exteriérové světlo. Snižují také únavu očí. Mohou však působit problémy například při rozeznávání údajů na mobilních telefonech, tabletech a dalších zařízeních s podobnými displeji.

O eliminaci únavy očí a zvýšení bezpečnosti například při řízení se stará **antireflexní vrstva**. To je specifická povrchová úprava, která má za úkol odstranit odlesky a odrazy. Ideální pro univerzální použití jsou pak fotochromatické (samozabarvovací) čočky, které reagují na ostrot světla a mění svůj barevný tón dle aktuálních světelných podmínek.