/DE SPORTBRIL

... een onmisbaar onderdeel in de uitrusting van de bergsporter

Onze ogen spelen een cruciale rol tijdens allerlei outdoor activiteiten. Een slecht of beperkt zicht heeft een negatief effect op onze prestaties in de bergen. Je voelt je onzeker en minder geconcentreerd. Daarom is een sportbril geen overbodige luxe, maar één van de belangrijkste onderdelen van onze uitrusting. Toch wordt het belang van een sportbril te vaak onderschat. Een sportbril beschermt de ogen niet alleen tegen schadelijke uv-straling, maar ook tegen andere factoren zoals sneeuw, vuil en wind. Een functionele sportbril met hooggecurvede glazen optimaliseert het zicht en beschermt je ogen maximaal.

Tachtig tot negentig procent van alles wat je waarneemt in je omgeving, wordt ontvangen door je ogen. Naast een scherp zicht, zijn het perifere zicht, ruimtelijke waarneming en kleurenfilter van belang. Tijdens klimactiviteiten is het van levensbelang dat we kunnen anticiperen op onze omgeving. Onze ogen dienen hiervoor als radar en geven ons constant feedback over de omgeving, zodat we proactief kunnen reageren op gevaren.

ONZE OGEN, ONZE RADAR

Onze waarnemingen concentreren zich niet enkel in het centrum van ons gezichtsveld, maar eveneens aan de zijkanten. Dit zicht speelt zich af buiten de focuszone en noemt men het perifere zicht. Dit perifere zicht is zeer belangrijk voor het doorgeven van waarnemingen en informatie. Daarom zijn sportbrillen met een 'wide field of vision' belangrijk tijdens outdoor activiteiten: zij zorgen ervoor dat het hoofd minimaal gedraaid hoeft te worden om alle relevante informatie op te nemen.

BESCHERM JE OGEN

Veel sporters onderschatten vaak nog de noodzaak van goede sportbrillen en oogbescherming. Sneeuw, zand en water reflecteren 80 tot 90 procent van de uv-straling. Bovendien neemt voor iedere stijging van 1000 meter de intensiteit van de uv-straling met 16 procent toe. Onze ogen zijn gevoelig en straling wordt vaak niet serieus genomen. Schade wordt vaak pas waargenomen wanneer het te laat is. Het blootstellen van het oog aan schadelijke uv-straling kan leiden tot permanente schade aan het oog. Het is dus zaak om goede functionele glazen te dragen die 100 procent uv-bescherming bieden tegen schadelijke UV A, UV B en UV C straling en schadelijk blauwlicht. Dit wordt meestal aangegeven met de vermelding UV 400. Daarnaast moeten de glazen en het montuur groot genoeg zijn om te voorkomen dat uv-licht je ogen bereikt via de boven-, onder- of zijkant. Alleen zo voorkom je sneeuwblindheid.

CE-MARKERING

De CE-markering op het glas heeft betrekking op de lichtdoorlatendheid van het glas en varieert van 0 tot 4. Dit getal geeft de kleurintensiteit van de glazen weer ofwel de bescherming tegen verblinding. Vaak wordt nog gedacht dat de kleurintensiteit van de glazen invloed heeft op de uv-bescherming. Ten onrechte, de uv-bescherming bedraagt altijd 100 procent. De lichtdoorlatendheid heeft betrekking op het niet-schadelijke, zichtbare licht. Dit is het gedeelte van het elektromagnetische centrum (het gehele kleurenspectrum) dat door het menselijk oog kan worden waargenomen.

We onderscheiden vier categorieën:
- Categorie 0: 80 - 100% lichtdoorlatendheid, geschikt voor indoor gebruik, nachtelijke activiteiten en algemene bescherming
- Categorie 1: 43 - 80%, slecht weer
- Categorie 2: 18 - 43%, bewolkte condities
- Categorie 3: 8 - 18%, zonnige weerscondities
- Categorie 4: 3 - 8%, geschikt voor condities met extreme lichtcondities zoals bijvoorbeeld gletsjers of woestijnen

GEPOLARISEERDE GLAZEN

Afhankelijk van de condities en de persoonlijke voorkeur kun je nog kiezen voor gepolariseerde en/of fotochromatische glazen. De gepolariseerde glazen filteren de hinderlijke horizontale schitteringen weg. De verticale zonnestralen worden uiteraard wel doorgelaten, want anders zou je niets meer kunnen waarnemen. Het gebruik hiervan is handig op grote sneeuwvlakten, op het water en in de auto en heeft als effect dat de ogen minder snel vermoeid raken. Het nadeel is echter dat sommige producten zoals gps, hoogtemeters, hartslagmeters en apparatuur in automotive en luchtvaartindustrie al uitgerust zijn met een gepolariseerde filter waardoor deze moeilijker afleesbaar zijn bij gebruik van een bril met polarized filter.

FOTOCHROMATISCHE GLAZEN

Fotochromatische glazen kleuren mee met de lichtintensiteit waardoor het glas lichter of donkerder wordt afhankelijk van de uv-straling. De snelheid van de verandering van donker naar licht is zeer belangrijk omdat de lichtintensiteit voortdurend verandert, zeker tijdens sportbeoefening.
Een goed glas heeft 30 seconden nodig om zich van licht naar donker aan te passen en ongeveer 2 minuten voor donker naar licht. Door het gebruik van deze glazen hoeft men ze minder vaak te wisselen aangezien ze een breed weersspectrum afdichten. Dit glas functioneert niet bijvoorbeeld in de auto, aangezien een autoruit alle uv-radiatie filtert.

KIES VOOR EEN AANGEPASTE BRIL IN DE SNEEUW

Bij sneeuw- en ijscondities zijn de zonnestralen erg intensief en is het gebruik van een passende bril essentieel. Traditionele gletsjerbrillen hebben vaak laag gecurved mineraalglas met aan de zijkanten leren zijkapjes om het oog te beschermen. Deze glazen zijn krasvast, maar ze zijn ook breekbaar en kunnen bij breuk een risico vormen voor het oog. Tijdens het gebruik van deze laag gecurvede gletsjerbrillen moet je het hoofd extra draaien om hetzelfde waar te kunnen nemen als zonder bril. Deze extra bewegingen kosten energie en kunnen een negatief effect hebben op je balans.

De monturen zijn over het algemeen zwaar en weinig flexibel, waardoor ze niet optimaal scoren op het vlak van draagcomfort. Een nieuwe generatie sportbril is daarom vaak een betere keuze. Deze sportbrillen 'next generation' zijn gemaakt uit flexibele kunststof en uitgerust met glazen met een hoge curve van polycarbonaat die erg licht zijn. De brillen zijn instelbaar en uitgerust met antislip op kritische punten zoals de neus en uiteinden van de pootjes, wat het montuur de perfecte fit garandeert onder alle omstandigheden. ▲

DE ADIDAS TYCANE OUTDOOR SPORTBRIL

De Tycane Outdoor bril van Adidas Eyewear biedt een optimaal gezichtsveld door het gebruik van hoog gecurved glas en biedt hierdoor een lateraal gezichtsveld van 114 graden. Hierdoor wordt je 'blind spot' aanzienlijk verkleind en je zicht in de perifere zone vergroot. Dit betekent voor bergsporters: minder energieverlies omdat het perifere zicht sterk verbeterd is; meer stabiliteit voor het gehele lichaam omdat de bewegingen met het hoofd gereduceerd zijn; meer veiligheid en verbeterde prestaties.

Filters van hoge kwaliteit die voldoende bescherming bieden aan de zijkanten, zijn essentieel voor bergsporters. Om de bescherming te optimaliseren is de Tycane Outdoor voorzien van een afneembare foammousse die zorgt voor extra bescherming tegen uv-straling, wind en sneeuw. De elastieken headstrap fixeert de bril op het hoofd. Deze sportbril is bij benadering een skimasker, maar heeft een hoger draagcomfort tijdens lange hikes. De Tycane Outdoor is tevens geschikt voor brildragers doordat er optioneel een adapter op sterkte in de bril geplaatst kan worden. Dit is ook mogelijk met gebruik van de foammousse, waardoor je een skibril op sterkte krijgt. De bril is leverbaar in twee maten en heeft diverse instelmogelijkheden om de pasvorm te optimaliseren.

KORTING VOOR KBF-LEDEN EN SPORTKADERS

Als KBF-lid krijg je 20 procent korting op een selectie Adidas Eyewear sportbrillen, waaronder de Tycane Outdoor bril. Als geregistreerd sportkader krijg je 50 procent korting. Deze brillen zijn verkrijgbaar bij K2 (Antwerpen), de Berghut (Hamme) en Mounteqshop (Beveren-Leie). Bekijk het volledige aanbod op www.kbfvzw.be/voordelen-leden-sportkaders.