

Ungetrübte Sicht für Freizeit-Sportler **Unfallvorsorge bei Rad-Touren**

Österreich ist zu einem Land der Hobby-Radler geworden. Jährlich leisten sich derzeit rund eine halbe Million Menschen ein neues Fahrrad. Doch es kommt nicht nur auf die passende technische Ausrüstung an. Gute Sicht ist bei diesem Freizeit-Sport eine wichtige Voraussetzung, um Unfälle zu vermeiden. Die Niederösterreichischen Augenoptiker / Optometristen wissen, worauf es dabei ankommt und warum sich sogar Kontaktlinsenträger nur mit einer zusätzlichen Brille auf den Drahtesel schwingen sollten.

Rund 70 Prozent der österreichischen Haushalte verfügen über mindestens ein Fahrrad – pro Jahr werden rund 500.000 neue Fahrräder verkauft. Radausflüge sind eines der Lieblingshobbies von Freizeitsportlern und gerade im Frühling locken viele attraktive Rad-Wege zu größeren Ausflügen und Touren. Überanstrengte oder durch äußere Einflüsse beeinträchtigte Augen sind jedoch häufig der Auslöser von Fahrradunfällen. Wer auf einem E-Bike fährt ist dabei besonders gefährdet, denn die meisten Unfälle passieren nämlich, weil man die eigene Geschwindigkeit unterschätzt. Zur Beurteilung von Geschwindigkeiten sind gute Sicht und das Einschätzen von Abständen wichtig.

Diese Faktoren sind entscheidend

Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augenoptiker, rät: „Gerade für Menschen, die auch im Alltag eine Brille benötigen, reicht eine einfache Sonnenbrille nicht aus. Den größten Schutz bietet eine gut angepasste Fahrradbrille.“ Um das geeignete Modell zu finden, sind verschiedene Faktoren entscheidend. Die Tönung verbessert die Sicht und schützt vor UV-Strahlen, die übrigens auch auf Dauer zu einer Schädigung der Augen führen können. Für die passende Tönung der Radbrille sollten Sportbegeisterte sich überlegen, welche Gegenden sie hauptsächlich durchqueren und welche Lichtverhältnisse vorherrschend sind. Allen, die das ganze Jahr über und auch bei Dunkelheit sportlich unterwegs sind, können selbsttönende Gläser helfen, die auch in der Nacht für gutes Sehen sorgen.

Radler sollten nur mit einer Brille mit den passenden optischen Gläsern losfahren: Wer seine Augen ständig anstrengt, um besser zu sehen, bekommt schnell Ermüdungserscheinungen. Der Optiker kann die Gläser so kombinieren, dass sowohl Sehkorrektur, Tönung und UV-Schutz optimal aufeinander abgestimmt sind.

Schutz vor Wind und Zugluft

Nicht zu unterschätzen ist der Fahrtwind, in dem sich Sand, Staub, Pollen oder Insekten finden, die die Augen verletzen können. Eine seitlich gut abschließende Brille schützt zudem vor Seitenwind oder Blendung.

Äußerst wirksam ist die Sportbrille gegen das Austrocknen der Augen. Dadurch kommt es nämlich zu einem Tränen der Augen und die Sicht verschwimmt. Auch Kontaktlinsenträger sollten sich deshalb beim Radeln vor dem Fahrtwind schützen. Denn obwohl Kontaktlinsen gut für den Sport geeignet sind, weil sie das Sichtfeld nicht einschränken, kann Zugluft die Linsen austrocknen.

Optimale Brille mit perfekter Passform

Markus Gschweidl: „Eine gute Radfahrbrille sollte ihrem Träger das Gefühl geben, dass sie gar nicht da ist. Der Fachoptiker sorgt dafür, dass sie angenehm auf der Nase und den Ohren aufliegt, rundherum gut abschließt und dass sie auch bei Bodenunebenheiten nicht von der Nase rutscht.“ Qualitativ hochwertige Sportbrillen bieten die Möglichkeit, die Gläser sogar, wenn nötig, täglich zu tauschen und an unterschiedliche Lichtverhältnisse anzupassen. Eine mit Umsicht ausgewählte Sportbrille, bei der alle Schutzmöglichkeiten für die Augen vom Fachmann klug kombiniert wurden, bietet bestmögliche Sicht, nicht nur beim Radeln, sondern auch beim Wandern und Laufen. So erhöht man die Sicherheit vor vermeidbaren Unfällen und der Sport bringt mehr Spaß und Freude.

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Katharina Hofer
Himmelhoch GmbH
0650/4458213
katharina.hofer@himmelhoch.at