**Brillen – das passt fürs Klettern, Laufen, Fliegen …**

**Für fast alle Outdoor-Sportarten gibt es maßgeschneiderte Brillen. Besten UV-Schutz und die Korrektur in eigener Sehschärfe sollten sie alle haben. Was bei welcher Sportart außerdem zu beachten ist.9**

**Lauf- und Radsport**

**Gefahren**

• UV-Licht

• Blendung

• Reflexionen

• wechselndes Licht

• Wind

• Tempo

• Fremdkörper

• Körperhaltung

**Schutz**

Glaswahl

• Jogger Blendschutzkategorie 1 bis 2.

• Rennradfahrer mindestens Kategorie 2.

• Phototrope Gläser; polarisierende Gläser.

• Standard vor allem für Mountainbiker und Trailläufer:

Gläser aus schlagfestem Polycarbonat mit kratzfester, harter Beschichtung.

Glasfarben

• Bei Touren mit viel Licht-und-Schatten-Spielen Orange, Rot oder Braun. Straßenradfahrer wählen Grau oder Braun – für ganzjährig gute Sicht.

Brillenfassungen

• Runde, an den Kopf geschmiegte Form, innen gummierte Bügel für festen Halt auf der Mountainbike-Piste.

Die Brille darf nicht klemmen und muss zum Helm passen.

• Für Läufer filigrane, leichte Brillen, rahmenlose Modelle, Halbrahmenfassungen; für Radfahrer größere, geschlossene Fassungen.

• Biker und Skater sollten den Neigungswinkel der Fassungen verstellen können, um nach unten schauen zu können. Kleine Schlitze zwischen Rahmen und Gläsern gegen Beschlagen. Empfehlenswert: Schweißband auf der Bügelinnenseite.

**Wintersport**

**Gefahren**

• UV-Licht

• Blendung

• Reflexionen

• Wind υ Kälte

• Schnee

• wechselnde Lichtverhältnisse

• Tempo

**Schutz**

Glaswahl

• Auf Gletschertouren getönte Gläser der Schutzstufe 4, auf Abfahrten Stufe 3.

• Polarisationsfilter möglich, aber ungeeignet auf schnellen Pisten, weil Bodenwellen schlechter gesehen werden.

• Antifog-Beschichtungen.

Glasfarben

• Orange und Rot bei jedem Wetter zur Kontraststeigerung; helles Orange an trüben Tagen und in der Dämmerung; Braun für Blendempfindliche und gute Farbwiedergabe.

• Es gibt Wechselgläser mit Klicksystemen.

Brillenfassungen

• Sportskibrillen mit gebogenen Gläsern und 160-Grad-Weitwinkelblick für ausreichend großen Sichtbereich, verstellbare Bügel und Nasenpads für Komfort.

• Ski-Goggles bedecken auch das Jochbein und schützen das halbe Gesicht.

• Die Brillen müssen bequem und gut am Gesicht anliegen oder es umschließen, außerdem zum Helm passen. Schlitze oder kleine Motoren verhindern bei diesen Maskenbrillen das Beschlagen der Gläser.

**Ballsport**

**Gefahren**

• UV-Licht

• Blendung

• wechselnde Lichtverhältnisse

• fliegende Bälle

• Kollision mit Mitspielern

**Schutz**

Glaswahl

• Für Tennisspieler: getönte Gläser; gegen Blendung empfehlenswert Blendschutzkategorie 2.

• Für Beachvolleyballer: Kategorie 3, Verspiegelung.

• Für Golfer: Blendschutzkategorie 3 mit Verlauf, außerdem phototrope, polarisierende und entspiegelte Gläser. Erste Wahl: gekurvte, speziell auf die drei erforderlichen Weiten konzipierte Gleitsichtgläser – herkömmlichen Gleitsichtmodellen fehlt die richtige Entfernung beim „Ansprechen“ und „Putten“.

• Pflicht: schlagfestes Polycarbonat wegen der Geschosswirkung der Bälle.

Glasfarben

• Braun oder Grau für Tiefen- und Kontrastsehen bei

Tennis und Beachvolleyball; Orange und Rot für Kontrastverstärkung im Grün- und Weißbereich beim Golf.

Brillenfassungen

• Bei bewegungsintensiven Sportarten wie Tennis und Beachvolleyball schlagfeste, gut sitzende Rahmen mit regulierbarem, breitem Kopfband für festen Halt.

• Für Mannschaftssport Wechselscheiben wegen möglicher Zusammenstöße ungeeignet; zu empfehlen: Brillen mit guter Belüftung, gepolsterten Nasenstegen, Silikon-Schutz für die Schläfen.

**Bergsport**

**Gefahren**

• UV-Licht

• Blendung

• Reflexionen

• starkes Gefälle

**Schutz**

Glaswahl

• Gletscherbrillen mit extrem dunklem Filter der Kategorie 4, dazu am besten entspiegelte Gläser; für Berg- und Hochgebirgstour Kategorien 2 und 3.

• Antifog-Beschichtungen.

• Achtung, Sturzgefahr: Bei Gleitsichtbrillen bergab nicht durch den Lesebereich schauen. Also den Kopf senken, um durch den passenden Abschnitt zu blicken. Sicherer: Auf eine Wanderbrille mit abgestimmten Sehzonen umsteigen.

• Prismen- oder Sicherungsbrillen erleichtern Kletterern beim Sichern die Sicht: kein ständiges Hochschauen, keine Nackenschmerzen mehr. Aber ausprobieren: Nicht jeder kommt damit zurecht.

Glasfarben

• Mit Braun sind Bergsportler auf der sicheren Seite.

Brillenfassungen

• Für Bergsportler bruchsicheres Material, ergonomisch geformte Rundpolster mit Nasenschutz gegen Sonnenbrand und Erfrierungen.

• Für Otto-Normalbergsteiger Modelle, wie sie Biker oder Wanderer tragen. Hauptsache: weites Sichtfeld, Gesicht umschließende Form, leicht, anpassbare Seitenbügel und Nasenstege, eventuell Kopfband. Bestenfalls – wie bei Gletscherbrillen üblich – flexibel einstellbare und abnehmbare Seitenblenden gegen seitlich einfallendes Sonnenlicht.

• Belüftungssysteme gegen Beschlagen; Schweißschutz.

**Motorsport**

**Gefahren**

• UV-Licht

• Blendung

• Wind

• hohes Tempo

• Insekten

• ruckartige Bewegungen

**Schutz**

Glaswahl

• Standard für Motorsportler Blendschutzkategorien 1 bis 3.

• Weit verbreitet Antifog-Beschichtungen, Antiscratch-Beschichtungen, Entspiegelung.

• Schmutzabweisende Folien, die das teure Glas schützen, werden nach der Geländefahrt abgezogen.

Glasfarben

• Farblos oder Grau für unverfälschtes Sehen.

• Brillenfassungen

• Crossbrillen mit ihrer Krümmung passen sich perfekt ans Gesicht an. Verstellbare, breite Bänder mit Antirutsch-Silikon für guten Halt; Schaumstoffabdichtung gegen Schweiß und Fahrtwind; Belüftungsöffnungen für optimale Luftzirkulation.

• Unter einem Crossmodell kann der Fahrer seine eigene Korrektionsbrille tragen oder eine spezielle Sportbrille einklicken.

• Achtung: Nicht jede Crossbrille passt zu jedem Helm – den Helm zum Kauf unbedingt mitnehmen.

**Luftsport**

**Gefahren**

• UV-Licht

• Blendung

• Wind

• extreme und schnell wechselnde Sicht-und Lichtverhältnisse

**Schutz**

Glaswahl

• Für Fallschirmspringer oder Paraglider Blendschutzkategorie 2 bis 3.

• Antifog-Beschichtung, eventuell Verspiegelung.

• Brillen für Piloten mit höchstens 80 Prozent Tönung

(maximal Blendschutzkategorie 2), sonst sinkt das Farberkennungsvermögen.

• Achtung: Tabu sind aus Sicherheitsgründen polarisierende und phototrope Gläser, empfehlenswert solche mit Verlauf.

• Bei Fehlsichtigkeit individuelle Korrektionsbrillen.

Glasfarben

• Grau und Braun für sicheren Flug. Mit grauen oder braunen Verlaufstönungen lassen sich die Cockpit-Instrumente problemlos ablesen.

• Ungeeignet für Piloten: Scheiben in Rot oder Orange, da sie die Farbwahrnehmung verfälschen können.

Brillenfassungen

• Besonders wichtig: Dichtigkeit, perfekte Passform, ausreichendes Sichtfeld und Leichtigkeit – und das in erstklassiger Qualität und Verarbeitung. Alternative: Vollvisierhelme.

• Für Piloten: Wrap-Around-Brillen mit stark gebogenen Gläsern umschließen das Gesicht, dämpfen störendes Streulicht.

• Dünne, eng anliegende Bügel, über die das Headset passt.

**Wassersport**

**Gefahren**

• UV-Licht

• Blendung

• Reflexionen

• Wind

• Wasser

• Sand

• Tempo

**Schutz**

Glaswahl

• Getönte Gläser in den Blendschutzkategorien 2 und 3.

• Polarisationsfilter, phototrope Gläser, Innenentspiegelung bei Gläsern, die nicht dicht am Gesicht anliegen.

• Segler und Motorbootführer können mit Verlaufstönungen Wasser und Instrumente gleichermaßen gut sehen.

Glasfarben

• Grau, Braun oder Grün für natürliche Farbwiedergabe.

Brillenfassungen

• Gesichtsumschließende Formen als Schutz vor Wasser, Wind, Fremdkörpern, vor seitlich und von unten einfallenden Lichtreflexen – besonders für Segler, da weiße Bootsplanken das Licht zusätzlich reflektieren.

• Die Brillen sollten dicht, aber bequem anliegen.

• Sicherheit: Kopfband oder Haltebänder gegen Verlust, kleine Auftriebskörper gegen den Untergang im Wasser.

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 7.544)