

## Kies de juiste sportbril voor jouw buitensport

Lekker actief buiten zijn, daar fris je van op! Waarschijnlijk kies je met zorg je schoenen, kleding en muziek afspeellijst uit voordat je de deur uit rent of fietst. Maar denk je ook aan je sportbril? Kies een sportbril met zonneglazen die past bij jouw favoriete sport. Zo sport je nòg lekkerder en kun je optimaal presteren!

### Waarom een sportbril dragen?

Een sportbril beschermt je ogen tegen stoten en balcontact bij contact- en balsporten. Daarnaast beschermt je sportbril je ogen tegen wind en zonlicht. De glazen van deze brillen zijn gebogen en vormen zich optimaal om je gezicht, zo kun jij je concentreren op je sport en spel!

### Welke functionaliteiten moet een sportbril hebben?

- De bril moet stevig zitten en niet afvallen. Een montuur met een (afneembare) hoofdband zorgt ervoor dat je sportbril perfect blijft zitten, ook als je flink beweegt en bij contactsporten. Een rubberen inzetstuk zorgt voor extra grip en een zachte aansluiting op je gezicht.
- Bij contact- en balsporten moet de bril tegen een stootje kunnen. Polycarbonaat is een supersterk, slagvast materiaal en de meest veilige optie als je een sterke sportbril zoekt. Let er verder op dat de glazen stevig genoeg in het montuur zitten, de groef waar de glazen in zitten moet diep genoeg zijn om doorslaan te voorkomen. Bij deze sporten is het dus belangrijk dat je een montuur kiest met een volledige rand om de glazen heen. Bij sporten zoals hardlopen en wielrennen, kan het juist heel fijn zijn om een sportbril te dragen die aan de onderzijde geen rand heeft.
- Comfort is natuurlijk ook erg belangrijk, tijdens het sporten wil je niet continue je bril voelen zitten. Daarom is het belangrijk om te kiezen voor een lichtgewicht exemplaar dat je nauwelijks voelt zitten. Een rubberen inzetstuk en een slag dempende zachte binnenbekleding maken de bril nog comfortabeler (en veiliger).

### Welke glazen zijn het meest geschikt voor jouw sport?

Voor alle buitensporten is UV-bescherming onontbeerlijk! De overige functionaliteiten die de glazen moeten hebben, zijn afhankelijk van de soort sport die je beoefent.

#### Balsporten

Bij deze sporten is het erg belangrijk dat het montuur stevig is en perfect blijft zitten. Gepolariseerde glazen geven veel te snel krassen, je kunt beter kiezen voor slagvaste polycarbonaat glazen met een hardcoating. Voor deze sporten kun je het beste grijze of groene glazen dragen. Deze zorgen ervoor dat het licht van de zon goed wordt verzacht. Grijze, blauwe en groene glazen geven een natuurlijk beeld omdat ze geen kleuren uit de omgeving filteren zoals andere gekleurde glazen doen (maar ze geven dus ook geen extra contrast, blauwe glazen verlagen het contrast juist). Wanneer je sport bij minder licht (in de schemering, bij bewolkt weer of in een bos), zijn gele glazen aan te raden. In onze atmosfeer is blauw licht dominant, hierdoor kunnen we minder contrast zien. De gele glazen filteren

een groot deel van golflengte van blauw licht weg, zo zie je beter contrast in bijvoorbeeld de ondergrond waar je op loopt.

### **Wielrennen en hardlopen**

Bij wielrennen en hardlopen zijn gepolariseerde glazen erg fijn. Gepolariseerde glazen geven het beste contrast doordat ze verticale lichttrillingen (schitteringen) die ontstaan door bijvoorbeeld een nat wegdek, verwijderen. Zo zorg je voor perfect helder en scherp zicht!

Betreft de kleur: bij deze sporten worden roze of oranje glazen sterk aanbevolen, deze kleuren glazen zorgen voor het meest heldere zicht. Ook bij weinig of geen licht zijn details en kleine oneffenheden op de weg goed te zien. Tijdens het fietsen wissel je vaak tussen een schaduwrijke en een zonnige omgeving, daarom is het beter om niet te donkere glazen te kiezen.

### **Watersporten**

Ben jij vaak op het water te vinden? Dan kun je een sportbril met groene of bruine gepolariseerde glazen goed gebruiken! Deze kleuren filteren de vervelende schitteringen van het water. Natuurlijk is een goede UV-bescherming bij watersporten van het grootste belang, deze moet minimaal categorie 3 zijn. Een goede watersportbril sluit ook goed aan op je gezicht, waardoor er geen water bij je ogen komt. En vergeet niet om een drijvend brilkoordje aan je sportbril te bevestigen! Mocht je bril onverhoopt toch afvliegen, dan kun je hem makkelijk terugvinden.

### **Golfen**

Bij golfen wil je voorwerpen (zoals je golfbal) goed onderscheiden van het groene gras. Daarvoor zijn bruine glazen ideaal! Met deze glazen zie je meer contrast en beter diepte. Bruine glazen zijn daarnaast ook erg geschikt om te dragen tijdens het wandelen en vissen.

### **Wintersport**

Ben jij helemaal weg van skiën, langlaufen of snowboarden? Voor super scherp zicht op de piste, zonder schitteringen, draag je het beste een sportbril met bruine gepolariseerde glazen bij zonnig weer. Grijs glazen kan ook (fijn vanwege het al eerder genoemde natuurlijke zicht), maar deze zijn weer niet contrast verhogend, hetgeen wel erg fijn is tijdens het skiën of snowboarden. Als het bewolkt is, dan is het ideaal om een kleur te dragen in je sportbril die nog meer het contrast verhoogt: een oranje glas doet dit het beste. Roze glazen zijn voor een wintersportdag met normale bewolking en sneeuwval. Een sportbril waarbij je de glazen eenvoudig kunt wisselen is dus ideaal! Zo heb je altijd de juiste kleur voor de weersomstandigheden in je bril.

### **Tot slot**

Laat je adviseren door je opticien om jouw perfecte sportbril te vinden. Hij of zij weet alles van de verschillende opties in monturen en glazen.