**Fup & fakta om sol- og skibriller på vinterferien**

**Forude venter skiferien for 500.000 danskere. Masser af timer på pisterne i høj sol med udsigt til sneklædte bjerge, blå himmel og afterski. Men er det egentlig nødvendigt med både ski- og solbriller på ferien, og er der egentlig forskel på, hvornår du skal bruge de to typer briller? Optikerforeningen har sat 7 populære myter under lup. Se, hvad der er sandt og falsk – og kig forbi din optiker og få rode råd om briller til skiferien.**

**1. UV-stråler er ikke farlige om vinteren**

**FUP!** Selv om UV-intensiteten varierer efter sæson, er UV-stråling til stede hele året. Du kan hverken se eller mærke solens UV-stråler, men lige som solen kan skade huden, kan den også skade dine øjne. Det kan ske en sommerdag på stranden eller en kold vinterdag på skipisterne.

**2. Du kan med fordel pakke både sol- og skibriller i kufferten**

**FAKTA!** Der er meget stor forskel på, hvordan og hvornår du skal bruge de to typer briller. Du skal bære solbriller med 100 % UVA- og UVB-beskyttelse, når du er udendørs i klart vejr, og solen skinner. Til gengæld skal du skifte til skibriller eller goggles, som de også kaldes, så snart det bliver overskyet eller snevejr og dårlig sigtbarhed. Skibriller sikrer dig et godt udsyn, men da de også udvider dine pupiller, vil solens stråler være direkte skadelige for dine øjne, hvis bruger dem i solskinsvejr.

**3. En enkelt dag uden solbriller kan gøre dig sneblind**

**FAKTA!** Dine øjne kan blive forbrændt på samme måde som huden, og da sol og nyfalden sne reflekterer 80 procent af solens stråler, udsætter du dine øjne for dobbelt stråling, når du står på ski. Hvis du kører uden solbriller bare en enkelt dag, risikerer du at blive sneblind og må tilbringe dyrebar ferie indendørs.

**4. Jo mørkere glasset er i dine solbriller, des bedre UV-beskyttelse giver det**

**FUP!** UV-beskyttelse har intet at gøre med farven på glasset. Mørke glas uden UV-beskyttelse kan faktisk være værre end slet ikke at bruge solbriller, da de får pupillerne til at udvide sig og dermed øges eksponeringen for solen.

**5. Goggles af plastglas i gule og orange farver er bedst**

**FAKTA!** Disse farver udvider nemlig dine pupiller og giver dig dermed det bedste udsyn i terrænet. Hvis du vil undgå, at dine skibriller dugger, er det en fordel med dobbelt plastglas, som reducerer dug på indersiden. Sørg også for at de sidder tæt til ansigtet, så de ikke ryger af på pisterne.

**6. Sneblindhed kommer snigende**

**FAKTA!** Sneblindhed opstår, når øjnene bliver udsat for stærkt sollys - typisk på en skiferie - hvor du er ude i mange timer hver dag. Og du mærker først symptomerne nogle timer efter, at du har været udsat for de ultraviolette stråler, så derfor vil du desværre først opdage skaden, når den er sket.

**7. Børns øjne er mere udsatte i solen**

**FAKTA!** Børns øjne er særligt følsomme over for UV-stråling, da linserne er klarere og pupillerne større end hos voksne. Derfor kan du med fordel beskytte dine barns øjne med solbriller i en tidlig alder.

*Du er velkommen til at bruge hele eller dele af artiklen med kildehenvisning til Optikerforeningen, ligesom fotos er til fri afbenyttelse i forbindelse med omtale.*

*Kontakt: Lone Helleskov, kommunikationschef* [*lh@optikerforeningen.dk*](mailto:lh@optikerforeningen.dk) *tlf.: 88 44 06 17 eller optometrist og formand i Optikerforeningen Per Michael Larsen* [*pml@optikerforeningen.dk*](mailto:pml@optikerforeningen.dk) *, tlf.: 20 28 82 37 for yderligere information eller interview eller*