



LA COMMISSIONE DIFESA VISTA LANCIA L'OPERAZIONE "VALIGIA SICURA"

COSA SAPERE PRIMA DI PARTIRE E COSA PORTARSI IN VIAGGIO PER ESSERE SEMPRE PROTETTI: OCCHIALI DA SOLE E TANTO BUONSENNO!

- 1- L'esposizione, prolungata o impropria, dei nostri occhi a una luce troppo forte, soprattutto ai raggi ultravioletti, può portare all'infiammazione della cornea e può essere anche una concausa di malattie degenerative come la cataratta e le maculopatie.
- 2- Non è necessario avvertire il calore dei raggi per danneggiare gli occhi. Il danno è provocato dalle radiazioni ultraviolette, che non si vedono e non si sentono. Pertanto, non farti confondere dalle temperature miti e proteggi SEMPRE i tuoi occhi.
- 3- Come proteggerli? Indossando occhiali da sole sicuri, di qualità e a norma, un cappello e, più in generale, un abbigliamento protettivo .
- 4- Mare o montagna la questione non cambia. L'altitudine e la neve possono raddoppiare la tua esposizione alle radiazioni UV, perciò indossa occhiali da sole adatti ovunque tu vada (mare, montagna, lago o collina!).
- 5- Il cielo nuvoloso non significa che il sole non scotti. La radiazione UV penetra attraverso le nuvole e può procurarti bruciate. Non dimenticare i tuoi occhiali protettivi!

- 6- Limita l'esposizione durante le ore centrali della giornata (dalle 10 del mattino alle 4 del pomeriggio) Rimani all'ombra, ti aiuta a proteggerti.
- 7- Proteggi il tuo bambino e ricorda che fino a 15 anni i suoi occhi e la sua pelle sono particolarmente delicati. Proteggilo con occhiali, cappello e maglietta. Inoltre, i bimbi al di sotto di un anno di vita non dovrebbero mai essere esposti direttamente al sole.
- 8- Evitare lampade solari e lettini abbronzanti oppure, se non si può proprio rinunciarvi, utilizzare sempre gli occhialini protettivi, preferibilmente con del cotone inumidito tra l'occhio e gli occhialini stessi.
- 9- Chi indossa occhiali da vista deve stare attento ai raggi UV: le lenti convergenti, ovvero di potenza ottica positiva, hanno la proprietà di far appunto convergere i raggi luminosi ed espongono maggiormente gli occhi ai raggi solari soprattutto qualora si prendesse il sole sdraiati con lo sguardo rivolto verso la fonte di luce. E' quindi consigliabile munirsi di un occhiale da sole "graduato".

REGOLE PER L' OCCHIALE SICURO E DI QUALITA'

Ecco i criteri per la scelta di un modello conforme:

- ✓ Verificare presenza della marcatura CE sulla montatura
- ✓ Verificare nota tecnica informativa (presenza della norma EN 1836/2006), che deve contenere le caratteristiche tecniche della montatura e delle lenti, le eventuali limitazioni d'uso e l'indicazione del grado di protezione dai raggi ultravioletti
- ✓ Se la categoria del filtro è 4 o c'è un avvertimento (warning o simbolo), l'occhiale non deve essere usato per guidare
- ✓ Verificare che il filtro consenta il riconoscimento dei segnali semaforici (in caso contrario deve essere segnalato nella nota informativa)
- ✓ Se l'occhiale causa mal di testa o senso di nausea significa che i filtri non sono montati in modo corretto
- ✓ una buona lente deve essere in grado di assorbire le radiazioni dannose UV comprese tra 300 e i 400 nm e assorbire in modo progressivo le radiazioni visibili ad alta energia (luce blu) comprese tra 400 e 500 nm, lasciandone filtrare non più del 5 per cento, in modo da non alterare la percezione dei colori.

L'IMPORTANZA DELLE LENTI

Le lenti, inoltre si differenziano per il "potere filtrante". In base a dove ci si trova, città, mare, montagna, ecc. la lente deve dotarsi di filtri protettivi più o meno forti.

COSA BISOGNA SAPERE QUANDO SI SCELGONO LE LENTI.

POSSONO ESSERE:

Multistrato. È un sistema basato su lenti composte da 12 strati e messe a punto dalla Nasa 20 anni fa. Sono molto leggere e consentono di filtrare le frequenze indesiderate e dannose.

Alla melanina. Il nome è quello della sostanza prodotta dalla pelle per difendersi dai raggi del sole. Il sistema consente una migliore percezione dei colori, grazie a un filtro marrone alla melanina sintetica che riduce la luce blu. Sono particolarmente adatte quando si va in montagna, per i guidatori di auto e i portatori di lenti a contatto.

Equalizzatrici. Il nome è quello degli impianti stereo ad alta fedeltà che permettono di distinguere i segnali musicali impastati. Queste lenti aumentano il contrasto cromatico e facilitano la percezione del colore in situazioni critiche, come nel caso dello sciatore alle prese, in una giornata nuvolosa, con cunette e avvallamenti difficili da individuare.

Polarizzate. Le lenti polarizzate sono da anni sul mercato e restano un articolo validissimo, perché eliminano l'effetto abbagliante causato dai riflessi del sole sulle superfici. Sono ideali per chi va in barca e per chi deve proteggersi dai forti riflessi.

A specchio. Sono molto apprezzate dagli alpinisti e dai maestri di sci perché riducono la forte luminosità dei raggi di sole sulla neve e attenuano il riverbero accecante. Non sono indicate per i piloti perché le cabine sono studiate in modo da filtrare i raggi Uv e le lenti a specchio assorbono troppa luce limitando così il controllo della strumentazione di bordo.

Antiriflesso. Il trattamento antiriflesso sulla superficie interna delle lenti da sole è utile negli occhiali poco avvolgenti poiché limita notevolmente la quantità di radiazione riflessa dalla lente verso l'occhio. Nelle lenti da vista riguarda entrambe le superfici per ridurre gli effetti ottici che si avvertono soprattutto negli ambienti chiusi o di sera con sorgenti di luce puntiformi.

Fotocromatiche. Le lenti cambiano colore in relazione alla luminosità. Diventano chiare quando c'è poca luce e si scuriscono in presenza del sole. È un optional assai utile nelle lenti da vista.

Quando acquistiamo un paio di occhiali da sole controlliamo quindi che ci sia:

• **il riferimento della norma europea UNI EN 1836 (o solo EN 1836)**

• **l'identificazione del fabbricante o del fornitore**

• **il numero della categoria del filtro**

• **il tipo di filtro (es. fotocromatico, ecc.)**

• **Le istruzioni per la cura, la manutenzione e la pulizia.**

Commissione Difesa Vista (CDV) è un organismo nato nel 1972 con l'obiettivo di informare in maniera corretta e puntuale su argomenti legati alla salute del bene vista. Nel corso degli anni, la Commissione, composta dai maggiori specialisti in materia, ha organizzato seminari, convegni, workshop e realizzato un gran numero di campagne pubblicitarie e informative sui temi degli occhi e della visione, oltre a ricerche su argomenti più scientifici.