**Wady wzroku a sporty zimowe. Jak radzić sobie z problemem?**

**Wady wzroku mogą stanowić wyzwanie podczas uprawiania sportów zimowych, ale istnieje wiele sposobów radzenia sobie z tym problemem. Ważne jest, aby zapewnić sobie odpowiednią korekcję wzroku i ochronę, kilka sposobów, aby ułatwić sobie ten proces.**

Osoby z wadami wzroku mogą nosić okulary przeciwsłoneczne z korekcją lub gogle narciarskie z soczewkami korekcyjnymi. Istnieje wiele opcji dostosowanych do różnych rodzajów wad wzroku, takich jak krótkowzroczność, dalekowzroczność czy astygmatyzm.

Wiele gogli narciarskich jest zaprojektowanych z myślą o osobach noszących okulary. Są one wyposażone w nakładki, które mogą pomieścić okulary korekcyjne, zapewniając pełną widoczność i ochronę podczas jazdy na nartach lub snowboardzie.

Współcześnie medycyna stwarza jednak dla osób z wadami wzroku szansę na uwolnienie się od okularów korekcyjnych lub tradycyjnych soczewek zapewniając pełny komfort widzenia. Rozwiązaniem, które warto rozważyć jest wciąż mało znana w Polsce niechirurgiczna metoda ortokorekcji.

*Jest to proces korekcji wad wzroku, który odbywa się podczas snu przy pomocy najnowszej generacji soczewek ortokeratologicznych. Pacjent zakłada soczewki na noc i w ciągu dnia nie ma wady wzroku. Soczewki te w delikatny i bezpieczny sposób zmieniają przednią krzywiznę rogówki, dzięki czemu w ciągu dnia widzi się dobrze bez użycia tradycyjnych soczewek czy okularów i można w pełni komfortowo prowadzić samochód. Przy dłuższym stosowaniu efekt dobrego widzenia utrzymuje się nawet do 40 godzin.* - wyjaśnia optometrysta, Piotr Toczołowski z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok.

Jeśli planuje się regularne uprawianie sportów zimowych i posiada wady wzroku, warto skonsultować się z optometrystą lub okulistą. Specjalista może doradzić najlepsze rozwiązania, takie jak dostosowane soczewki korekcyjne lub gogle narciarskie.

W zimie, gdy temperatura na stoku może się zmieniać, ważne jest zapobieganie zamgleniu soczewek okularów lub gogli. Istnieją specjalne płyny i spraye antyzamglające, które mogą pomóc utrzymać widoczność podczas aktywności na świeżym powietrzu.

Bez względu na to, czy nosi się okulary korekcyjne, soczewki kontaktowe czy gogle narciarskie, warto pamiętać o regularnych przerwach na odpoczynek. Wartoupewnić się, że oczy są nawilżone, odpoczęte i gotowe do dalszej aktywności.

Niezależnie od tego, jak radzimy sobie z wadami wzroku, należy pamiętać o zachowaniu bezpieczeństwa na stoku. Znajomość otoczenia, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i odpowiednie dostosowanie prędkości do warunków są kluczowe dla uniknięcia wypadków.

Każda osoba jest inna, dlatego ważne jest znalezienie rozwiązania, które najlepiej odpowiada indywidualnym potrzebom i preferencjom. Jeśli mamy jakiekolwiek wątpliwości należy skonsultować się ze specjalistą aby dobrać odpowiedni sposobów radzenia sobie z wadami wzroku podczas sportów zimowych