**Jak wady wzroku mogą utrudnić uprawianie sportu wiosną?**

**Uprawianie sportów wiosną, szczególnie w warunkach zmiennej pogody i zmieniających się warunkach oświetleniowych może być problematyczne dla osób z wadami wzroku. Stopień utrudnień zależny jest od rodzaju sportu oraz rodzaju i stopnia wady wzroku. Ważne jest zapewnienie odpowiedniej korekcji wad wzroku, regularne badania wzroku i aktualizacja korekcji w celu zapewnienia bezpieczeństwa.**

Osoby z wadami wzroku, takimi jak krótkowzroczność, nadwzroczność lub astygmatyzm, doświadczają zmniejszonej ostrości wzroku bez korekcji. W sytuacjach, gdzie precyzja i szybkie reakcje są istotne, jak w przypadku jazdy na rowerze, gry w piłkę nożną czy tenisa, osoby te mogą mieć trudności w trafnym ocenianiu odległości i szybkości reakcji na zmiany w otoczeniu.

*Wiosna to również czas zmiennej pogody, która może obejmować różne warunki oświetleniowe, jak również deszcz czy mgłę. Osoby z wadami wzroku, szczególnie w przypadku astygmatyzmu, mają trudności w adaptacji do zmieniających się warunków, co może wpływać na ich zdolność do precyzyjnego oceniania otoczenia i podejmowania szybkich decyzji.* – mówi Piotr Toczołowski specjalista z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok

W niektórych dyscyplinach sportowych, takich jak golf czy strzelectwo, kontrola oświetlenia może być kluczowa dla osiągnięcia sukcesu. Osoby z wadami wzroku mogą mieć trudności w trafnym ocenianiu warunków oświetleniowych, co może utrudniać trafienie do celu lub dokładne określenie odległości.

Podczas wykonywania sportów na otwartym powietrzu w warunkach wiosennych, jak bieganie, jazda na rowerze czy wędkowanie, osoby z wadami wzroku mogą napotykać na dodatkowe wyzwania związane z bezpieczeństwem, takie jak ocena przeszkód na drodze czy identyfikacja innych użytkowników na drodze.

**Wady wzroku mogą mieć wpływ na uprawianie różnych sportów, w zależności od rodzaju wady i specyfiki danej dyscypliny sportowej. Oto kilka przykładów:**

**Krótkowzroczność (niedowidzenie z dali)**

Osoby z krótkowzrocznością mają trudności z identyfikacją obiektów znajdujących się w odległości, co może wpływać na gry zespołowe, takie jak piłka nożna czy koszykówka, gdzie ważne jest obserwowanie przeciwników i współgraczy na boisku. Mogą również mieć trudności w wykrywaniu detali na dużej odległości, co może być istotne w np. strzelectwie czy golfie.

**Dalekowzroczność (niedowidzenie z bliska)**

Osoby z dalekowzrocznością mają trudności z ostrym widzeniem przedmiotów znajdujących się w pobliżu. Mogą mieć problem z czytaniem informacji na tablicach wyników lub z odczytywaniem drobnych szczegółów, co może wpływać na np. grę w tenisa czy badmintona.

**Astygmatyzm**

Astygmatyzm powoduje rozmycie lub zniekształcenie obrazu zarówno z bliska, jak i z daleka. W przypadku sportów wymagających precyzji i szybkiej reakcji, taka wada może utrudnić odbiór informacji wzrokowych i wpłynąć na jakość gry.

**Presbyopia (starczowzroczność)**

W przypadku osób starszych, które cierpią na presbyopię, czyli trudności w ostrości widzenia z bliska, mogą mieć trudności z czytaniem instrukcji, kart punktacji lub map terenowych. Może to być problematyczne zwłaszcza w przypadku sportów zespołowych, gdzie istotne jest szybkie podejmowanie decyzji na podstawie informacji wzrokowych.

Konieczność noszenia okularów może okazać się niezbyt komfortowym rozwiązaniem podczas uprawiania sportów. Okulistyka proponuje jednak rozwiązania, które pozwalają pożegnać się z okularami w ciągu dnia. Metodą, która umożliwia dobre widzenie bez konieczności noszenia okularów jest ortokorekcja. Dzięki zakładaniu na noc specjalnych soczewek ortokeratologicznych, które w trakcie snu nadają rogówce odpowiedni kształt, w ciągu dnia możemy widzieć prawidłowo bez wspomagania się okularami. Nie jest to proces nieodwracalny, jak w przypadku laserowej korekcji wzroku, dlatego po odstawieniu soczewek oko powraca do własnego kształtu.

W przypadku osób z wadami wzroku, które chcą uprawiać sport istotne jest odpowiednie dostosowanie sprzętu oraz konsultacja ze specjalistą w celu doboru odpowiednich korekcji wzrokowych.