

Aurinkolasit liikenteessä ja työssä

Aurinkolasit ovat monikäyttöiset näkemisen apuvälineet. Ne toimivat niin muotiasusteena, kuin hyödyllisenä suojautumiskeinona kirrkaassa auringonpaisteessakin. Vapaa-ajan lisäksi aurinkolaseista on hyötyä myös liikenteessä ja erilaisissa työtehtävissä. Se, miten ja missä aurinkolaseja käytetään, on lasien valinnan kannalta ratkaisevaa.

Ulkonäköseikkojen lisäksi aurinkolasit suojaavat UV-säteilyltä ja häikäisyltä sekä varmistavat hyvän näkemisen. Hyvien aurinkolasien peruskriteerit ovat CE-merkintä, joka kertoo linssien täyttävän eurooppalaiset laatu- ja suojausstandardit, riittävä UV-suojaus, riittävä tummuusaste käyttötarkoitus huomioiden sekä hyvä optinen laatu. Varmimmin nämä kriteerit täyttyvät, kun lasit hankitaan asiantuntevasta optikkoliikkeestä.

Marketeissa ja huoltoasemilla myytävät halvat lasit eivät aiheuta pysyvää vahinkoa silmille. Muutaman euron lasien suojausominaisuuksista ei kuitenkaan ole takeita ja usein niiden huono optinen laatu saattaa vääristää näkemistä.

Aurinkolaseja tulisi käyttää silloin, kun ne tekevät näkemisestä miellyttävämpää kirrkaissa olosuhteissa. Niitä ei pidä käyttää hämärässä, pimeällä tai vesisateessa. Tietyissä silmäsairauksissa aurinkolasien käyttötarve korostuu. Esimerkiksi harmaakaihi ja silmänpohjaa rappeuttavat sairaudet aiheuttavat lisääntyntä häikäistymisalttiutta. UV-säteilyn on katsottu olevan myös merkittävä tekijä harmaakaihin aiheuttajana.

Aurinkolaseja on saatavissa monissa eri väreissä. Perussävyt ovat vihertävän harmaa, harmaa ja ruskea. Värin voi valita oman mieltymyksensä mukaan, mutta niillä on myös erilaisia ominaisuuksia. Erilaisia ruskean sävyjä käytetään erityisesti niiden kontrasteja parantavan vaikutuksen takia. Vihertävät ja harmaat sävyt ovat hyviä neutraaleja sävyjä yleiskäytössä. Optikkoliikkeet neuvovat tarvittaessa sopivan värisävyn valinnassa.

Tummuusaste normaaleissa aurinkolaseissa on 75-85%.

Polarisaatio-ominaisuus aurinkolaseissa tarkoittaa linssien kykyä leikata vaakasuorista pinnoista heijastuvaa häikäisyä. Ominaisuudesta on hyötyä vesillä, kevähangilla ja liikenteessä silloin kun tien pinta on märkä tai jäässä.

Fototrooppiset eli valon mukaan tummuvat linssit toimivat hyvinä yleislaseina. Niissä yhdistyvät kirrkaiden lasien ja aurinkolasien ominaisuudet. Ne voivat korvata joissain tilanteissa aurinkolasit kokonaan. Tummuinen ja vaaleneminen perustuu yleisimmin UV-säteilyn voimakkuuteen. Linssi ei tummu ajoneuvon ohjaamossa.

Aurinkolasit voimakkuudella

Kun henkilöllä on taittovirhettä ja käytössä on silmälasit, olisi myös aurinkolasit hyvä varustaa omilla voimakkuuksilla. Jos kaukovoimakkuutta on vain vähän, voi hinnan takia tulla kiusaus ostaa aurinkolasit ilman voimakkuutta. Vaikka voimakkuutta olisi vain vähän, omat voimakkuudet aurinkolaseissa tuovat kuitenkin selkeän parannuksen näöntarkkuuteen ja näkömukavuuteen. Voimakkuudella olevia aurinkolaseja saa tarvittavilla linssityypeillä (esim. 1-teho ja moniteho).

Aurinkolasit liikenteessä

Suomen neljä vuodenaikaa tuovat liikenteeseen omat näköhaasteensa. Vaaratilanteita aiheuttavat mm. vesi- ja lumisade, sumu ja matalalta paistava aurinko, joka saattaa lisäksi häikäistä jäässä olevan tien tai märän asfaltin kautta.

Ikääntyminen vaikuttaa näkökykyyn ja tuo näöntarkkuuteen, hämäränäköön ja häikäisyherkkyyteen omat haasteensa.

Häikäiseviin auringonsäteisiin on Suomessa totuttu; suurimmalla osalla autoilijoista on jonkinlaiset aurinkolasit autossaan ajamista varten.

Autoilijalle aurinkolasit ovat erittäin tärkeät ajoturvallisuuden kannalta. Merkitys korostuu iän myötä, kun silmän väliaineet vähitellen samenevat. Erilaisten ajoneuvojen tuulilasit suodattavat pääosin UV-säteilyn ja kuljettaja tarvitseekin aurinkolaseja nimenomaan häikäisyn torjumiseksi ja kontrastin parantamiseksi.

Viisas autoilija hankkii myös aurinkolasit omilla voimakkuuksillaan. Hyvä näöntarkkuus ja häikäisyn väheneminen parantavat suoraan reaktioaikaa liikenteessä.

Aurinkolaseihin kannattaa valita ohuet kehykset, jotta ne eivät häiritse näkökenttää sivulta.

Autoilijan aurinkolaseihin sopivat ruskeat, vihreät ja harmaat linssit, koska ne näyttävät ympäristön värit luonnollisina.

Ruskea syventää punaisen ja vihreän värisävyjä parantaen kontrasti- / syvyysnäköä. Parhaiden, ajokäyttöön suunniteltujen sävyjen kanssa näkyvyys säilyy myös tunneliin tai autohalliin ajettaessa.

Harmaa linssi ei korosta mitään väriä, vaan näyttää värit luonnollisina. Tummanharmaiden linssien kanssa näkeminen voi tunnelissa heikentyä.

Polarisaatio-ominaisuus poistaa hyvin tienpinnasta heijastuvaa häikäisyä.

Aurinkolasit työkäytössä

Liikenne – Rautatie- ja lentoliikenteessä aurinkolasien käytöstä on omat määräyksensä ja niiden hankkiminen ja käyttö on pakollista. Maantieliikenteen osalta tällaisia määräyksiä ei ole. Jotkut työnantajat voivat niiden käyttöä tosin vaatia.

Ammattikuljettajien tulisi käydä säännöllisesti näöntutkimuksessa ja käyttää ajantasaisilla voimakkuuksilla varustettuja laseja ja aurinkolaseja. Ruskea linssi toimii usein parhaiten liikenteen ammateissa parantaen kontrasteja, syvyysnäkemistä ja etäisyyksien arviointia. Suurin osa ammattiautoilijoista käyttää aurinkolaseja, mutta voimakkuuksien ajantasaisuuden osalta on vielä parantamisen varaa.

Ulkotyöt- Aurinkolaseista on hyötyä kaikissa ammateissa, joita tehdään ulkona. Tyypillisiä tällaisia ammatteja ovat kalastajat, maataloustyöntekijät ja erilaiset rakennusteollisuuden

ammattit. Rakennusalan työehtosopimuksessa mainitaan työnantajan velvollisuudesta kustantaa suojalaseihin häikäisysuojaus työntekijän sitä tarvitessa. Talonrakennuspuolella ja esim. maanrakennus ja asfalttitoissa tummuva linssi on suosittu vaihtoehto. Linssi toimii sisätiloissa normaalina lasina ja tummuu ulkona poistaen häikäisyä.

Tummuva linssi ei toimi sellaisilla henkilöillä, jotka ajavat työkoneita (torninosturit, trukit, muut työkoneet) suuren osan päivää. Työkoneen lasit poistavat UV -säteilyn, eivätkä lasit tummu. Näissä tilanteissa normaali aurinkolasi on oikea ratkaisu.

Aurinkolasit suojaavat UV-säteilyltä ja poistavat häikäisyä. Ne vähentävät räsitusta, parantavat työn laatua ja lisäävät turvallisuutta ulkona ja liikenteessä.

Jussi Kärhä, työnäköoptikko, Suomen Työnäköseura Ry

Työterveyshoitaja- lehti 1/2020