

ALLE! ACHTUNG!

Das Sicherheitsmagazin der AUVA

Oft ist es nur ein Moment.

JÄN/FEB
2019

- 10** | **Gibt Acht, Krebsgefahr!**
AUVA auf Informationstour
- 13** | **Leistung im Test**
So wird arbeitsbezogene Belastbarkeit ermittelt
- 18** | **Selbstvertrauen trainieren**
Entscheidungen treffen und Risiken bewerten nach der Clown-Methode

GUTE SICHT beim Pistenspaß

Wie sich Fehlsichtigkeit auf körperliche
Leistungsfähigkeit und Sicherheit auswirkt

Gute Sicht beim PISTENSPASS

Damit Skifahrer und Snowboarder sicher im Schnee unterwegs sind, gibt es Pistenregeln, Helmpflicht oder Tipps zur passenden Ausrüstung. Doch gerade Brillenträger wissen: die gute Sicht trägt wesentlich dazu bei, dass beim Sport Unfälle vermieden werden können.



Österreich ist ein Land der Wintersportler: Etwa ein Drittel der Gesamtbevölkerung fährt Ski oder Snowboard. Dazu punktet der Wintertourismus mit vielen Angeboten für ausländische Gäste. Die Pisten sind voll mit begeisterten Hobbysportlern, die Unfallgefahr hat zugenommen – nicht nur wegen der Menschenmenge, auch auf Grund steigender Risikobereitschaft und höheren Geschwindigkeiten, die mit modernen Wintersportgeräten erreicht werden können. „Kein Brillenträger würde im Auto mit 50 km/h ohne Sehhilfe fahren. Beim Skifahren ist uns oft nicht bewusst, wie schnell wir unterwegs



Tipps für den Helmkauf von AUVA-Unfallverhütungsexperte Ing. Thomas Manek

- Maßgeblich beim Kauf eines Skihelms ist die richtige Passform – er sollte genau der Kopfform entsprechen. Um die richtige Größe zu ermitteln, am besten bei der Anprobe mit einem relativ großen Helm beginnen und sich dann der idealen Größe annähern. Damit der Helm die richtige Schutzfunktion gewährleisten kann, sollte er vollflächig auf dem Kopf sitzen. Der Helm sollte aber auch ohne Kinnriemen gut passen. Das heißt, dass er auch bei leichten Kopfbewegungen (Nicken, Schütteln) nicht rutscht.
- Beim Kauf eines Helms muss jedenfalls auf die Prüfnorm EN 1077 geachtet werden.
- Der Preis sollte nicht ausschlaggebend für die Kaufentscheidung sein.
- Auf keinen Fall darf der Helm mit Stickern oder Etiketten beklebt werden, es sei denn der Hersteller gestattet dies explizit. Die Lösungsmittel des Klebstoffes können zu einer Beeinträchtigung der Festigkeit der Helmschale führen und dadurch die Schutzfunktion im Falle eines Unfalls reduzieren. Das gilt auch für weit abstehende Helmkameras – diese verändern den Schwerpunkt des Helms und dürfen nur dann befestigt werden, wenn das vom Hersteller ausdrücklich erlaubt ist.



Thomas Manek



Schutz durch Rückenprotektor

Wirbelsäulen- und Brustverletzungen gehören zu den häufigsten Verletzungen auf Skipisten, daher sollte ein Rückenprotektor zur Standardausrüstung beim Skifahren gehören. Bei einem Aufprall, einem Sturz oder einer Kollision schützt der Protektor den Oberkörper. Die dabei entstehenden Kräfte werden so großflächig über den gesamten Rücken verteilt und die Aufprallenergie gedämpft. Der Rückenprotektor verhindert auch, dass sich bei Stürzen spitze Gegenstände wie Äste, Steine oder Stecken in den Rücken bohren. Auch bei Rückenprotektoren ist es wichtig, diese auf die Körpergröße abzustimmen und anzupassen.

Leistungsreserven frei machen

Rund 95 Prozent der Umwelteindrücke werden über die Augen aufgenommen. „Der Zusammenhang zwischen Sehen und Hirnleistung ist gut erforscht. Unser Gehirn verbraucht rund ein Viertel der Körperenergie, davon entfällt ein Großteil auf das Sehzentrum. Wenn Fehlsichtigkeit korrigiert wird, so führt das dazu, dass wir Leistungsreserven für die sportliche Anstrengung frei haben und mit mehr Sicherheit und schließlich mehr Spaß dabei sind“, beschreibt Rauter die Auswirkungen.

Etwa die Hälfte der Österreicher ist fehlsichtig und von den Sportlichen unter ihnen benutzt nur etwa 70 Prozent eine Sehhilfe beim Ausüben des Sports. „Wenn wir schlecht sehen, sinkt die Konzentrationsfähigkeit, unser Gleichgewichtssinn leidet und wir haben Probleme beim Einschätzen von Entfernungen und Geschwindigkeiten“, betont Rauter. All das ist gerade bei Sportarten wie Skifahren oder Snowboarden mit hohem Risiko und Verletzungsgefahr verbunden. Skibrillen über der Brille zu tragen ist für viele keine Lösung, denn die Gläser beschlagen oder verrutschen und gerade bei einem Sturz ist die Verletzungsgefahr im Gesicht durch die „Brille in der Brille“ sehr hoch. Kontaktlinsen sind mitunter auch keine hilfreiche Alternative, denn: „Über 2000 m

Seehöhe tragen Wind und Wetter dazu bei, dass die Augen rasch austrocknen. Sehr konzentriertes Sehen führt dazu, dass wir weniger häufig blinzeln und damit die Augen noch weniger befeuchten. Die Kontaktlinsen trocknen aus und fallen im schlimmsten Fall sogar heraus“, weiß der Optikermeister. Die Folge: „Etwa 30 Prozent der Brillenträger unter den Wintersportlern fahren ohne Sehhilfe. Das heißt bei etwa 3 Dioptrien ist der schärfste Punkt 33 cm vor dem Auge.“ Alles, was sich rundherum auf der Piste tummelt, können diese Skifahrer damit kaum richtig wahrnehmen.

Rauter und sein Team entwickelten daher für den Ski- und Snowboardbereich eine Weltneuheit: Die Brille wird in die Skibrille eingearbeitet. Jede Skibrille besteht aus zwei Schichten, die vom Optiker fachgerecht „demontiert“ werden. In die hintere Schicht wird das Brillenglas in der passenden Sehstärke eingefräst und die Skibrille anschließend wieder zusammengebaut. Aktuell wird mit zwei Skibrillenherstellern kooperiert, die auch mehrere Rahmen- und Glasfarben anbieten können. Was mit Tüftelei, viel Handarbeit und großem Engagement angefangen hat, ist seit der Wintersaison 2015/16 marktreif. Die sogenannte „SK-X® Technologie“ zur optischen Verglasung der Skibrille ist mittlerweile in Österreich und den USA patentiert und aktuell bei rund 265 Optikern erhältlich, die in einem Netzwerk in zehn europäischen Ländern zusammenarbeiten. „Diese Kooperation ist wichtig, denn die Anpassung der Skibrille erfordert einiges an Schulung und Know-how“, so der Unternehmer. Das ist auch der Grund, warum die Brille nicht einfach online oder im Sportfachhandel erhältlich ist. Die Arbeit, die hinter der Entwicklung steckt, ist Optikerhandwerk auf höchstem Niveau. ■

Nur 70 Prozent der fehlsichtigen und sportlichen Österreicher benutzen auch eine Brille, wenn sie Sport ausüben.

© JAG_CZ/STOCK

Sportoptiker sind dem Zusammenhang von Fehlsichtigkeit und körperlicher Leistungsfähigkeit auf der Spur.

sind und was schlechte Sicht dann für Auswirkungen haben kann“, sagt Optikermeister Christoph Rauter. Er beschäftigt sich seit rund sieben Jahren intensiv mit Sportoptometrie und damit der Bedeutung der visuellen Leistungsfähigkeit beim Sport. Denn wer beim Sport gut sieht, kann viele Vorteile nutzen: Die Reaktionszeit wird verkürzt, das Tiefensehvermögen sowie die zentrale und periphere Sehleistung verbessert. Gerade bei körperlicher Ermüdung und Stress kann das Sehorgan viele Mankos ausgleichen und damit Unfälle verhindern – vorausgesetzt die Sehleistung kann voll ausgeschöpft werden.