



Jak dobrać odpowiedni rozmiar okularów przeciwsłonecznych?

Wybór odpowiedniego rozmiaru okularów przeciwsłonecznych to nie tylko kwestia stylu, ale także komfortu i ochrony wzroku. Dobrze dobrane okulary przeciwsłoneczne powinny idealnie przylegać do twarzy, zapewniając maksymalną ochronę przed promieniami UV i minimalizując ryzyko przemęczenia oczu. Oto kilka kroków i wskazówek, które pomogą Ci dobrać idealny rozmiar okularów przeciwsłonecznych.

1. Zrozumienie wymiarów okularów

Okulary przeciwsłoneczne mają trzy kluczowe wymiary:

- Szerokość soczewki: Jest to poziomy wymiar każdej soczewki w najszerszym miejscu. Typowe szerokości soczewek wahają się od 40 mm do 60 mm.
- Szerokość mostka: Odległość między soczewkami, czyli przestrzeń nad nosem. Mostki mają zwykle szerokość od 14 mm do 24 mm.
- Długość zausznika: To długość ramion okularów, które sięgają do uszu, zazwyczaj mierzy od 120 mm do 150 mm.

2. Określenie kształtu twarzy

Kształt twarzy ma duże znaczenie przy wyborze okularów:

- Okrągła twarz: Wybieraj okulary o prostokątnych lub kwadratowych kształtach, które nadadzą twarzy więcej konturu.
- Owalna twarz: Masz szczęście, bo większość kształtów okularów będzie Ci pasować. Unikaj jednak zbyt dużych lub zbyt małych okularów.
- Kwadratowa twarz: Okrągłe lub owalne okulary mogą złagodzić rysy twarzy.
- Serce lub trójkąt: Okulary z szerszą górą, takie jak awiatory, mogą zrównoważyć proporcje twarzy.

3. Pomiar szerokości twarzy

Aby dobrać odpowiedni rozmiar okularów, zmierz szerokość swojej twarzy. Możesz to zrobić w domu za pomocą miarki:

- Wąska twarz: Szerokość twarzy do 125 mm. Wybieraj okulary o szerokości soczewek od 45 mm do 50 mm.
- Średnia twarz: Szerokość twarzy od 125 mm do 135 mm. Okulary o szerokości soczewek od 51 mm do 55 mm będą idealne.
- Szeroka twarz: Szerokość twarzy powyżej 135 mm. Wybieraj okulary o szerokości soczewek powyżej 56 mm.

4. Sprawdzenie dopasowania

Po wybraniu odpowiedniego rozmiaru, przetestuj okulary:

- Mostek: Okulary powinny wygodnie opierać się na nosie, nie ściskając go ani nie spadając.
- Zauszniki: Ramiona okularów powinny lekko opierać się na uszach, nie powodując ucisku ani nie spadając.
- Soczewki: Oczy powinny być wyśrodkowane w soczewkach, a brwi widoczne powyżej oprawek.

Podsumowanie

Dobór odpowiedniego rozmiaru okularów przeciwsłonecznych to klucz do ich wygodnego i efektywnego noszenia. Pamiętaj o zrozumieniu podstawowych wymiarów, dopasowaniu do kształtu twarzy i dokładnym pomiarze szerokości twarzy. Dzięki temu będziesz cieszyć się nie tylko modnym, ale i praktycznym dodatkiem, który skutecznie chroni Twoje oczy.

**warsaw
vision**