**Optikern ger sina 5 bästa tips:**

**Välj rätt solskydd för barnens ögon på sport- och påsklovet**

**Snart reser tusentals familjer bort när sport- och påsklovsveckorna startar i Sverige. Många familjer passar på att spendera tid i skidbacken eller längdspåret och där är det av största vikt att skydda barnens ögon mot solens strålar. I snön reflekteras UV-strålar och gör att ögonen utsätts för större mängd solstrålar än på sommaren. Här delar Specsavers med sig av tips på vad du ska tänka på när du köper solglasögon till dina barn.**

Svenskarna älskar att åka skidor och många reser bort varje år för att åka både utför och längdskidor. Vid val av skidutrustning till de yngsta i familjen är det viktigt att inte glömma solglasögonen. Barn är mycket känsligare mot UV-strålning eftersom deras linser är klarare och pupillen som släpper in ljus i ögat är större än hos vuxna. En del strålning kan till och med tränga in i ögats botten vilket bidrar till att näthinnans celler åldras i förtid. Det är också viktigt att komma ihåg att solen även kan skada ögonen när den är bakom molnen.

– Det talas ofta om vikten av att smörja in sig i solen. Att skydda ögonen är minst lika betydelsefullt. Barn är särskilt känsliga och kan få permanenta skador till följd av UV-strålning. Ju tidigare våra barn börjar använda rätt solglasögon, desto bättre, säger Jan-Erik Erixon, legitimerad optiker på Specsavers.

**Optikerns 5 tips när du ska välja solglasögon till dina barn inför sport- och påsklovet:**

* Det bästa skyddet för barnen i backen är ordentliga skidglasögon. Förutom UV-strålar skyddar de även mot kalla vindar som kan göra ögonen torra och irriterade.
* Välj glasögon som är märkta med ”CE” vilket ger bra skydd mot UV-strålning.
* Ju större glas och ju mer de smiter åt vid sidan desto bättre för ögonen, eftersom risken är mindre att ljuset strålar in genom sidorna.
* Se till att solglasögonen sitter bra och är bekväma så att barnen vill ha dem på sig. Det finns inget värre än solglasögon som glider ner, eller något som skaver mot huvudet.
* Se till att solglasögonens storlek inte begränsar barnets syn när de åker skidor utan att det ger dem ett fullt synfält i backen

**För ytterligare information, vänligen kontakta:  
Susanna Salomon, Spotlight PR**   
Mobil: +46 703 33 92 76 Email: [susanna.salomon@spotlightpr.se](mailto:susanna.salomon@spotlightpr.se)

**Jan-Erik Erixon, leg optiker Specasvers**  
Mobil: 070-601 64 44 Email: [jan-erik.erixon@specsavers.com](mailto:jan-erik.erixon@specsavers.com)

**Om Specsavers**Specsavers är en av Sveriges största optikkedjor. Genom att erbjuda bra priser, god service och hög professionell kunskap ger Specsavers sina kunder värde för pengarna. Specsavers är ett familjeägt företag som grundades 1984 på Guernsey. Företaget har över 1 600 optikbutiker med cirka 30 000 medarbetare i Storbritannien, Irland, Nederländerna, Sverige, Norge, Danmark, Finland, Spanien, New Zealand och Australien. Specsavers erbjuder produkter av hög kvalitet till fördelaktiga priser. Specsavers etablerade sig i Sverige 2004 och har idag 113 butiker.