

SKÆRMBRUG OG BLÅT LYS



GODE RÅD



BLÅT LYS OG DIGITALE SKÆRME

Blåt lys findes naturligt i sollys og er nødvendigt for vores døgnrytme. Men også digitale skærme udsender blåt lys, og ofte i så store mængder at det over tid kan være usundt for øjnene.

Danske børn bruger i gennemsnit 22 timer om ugen foran digitale skærme, og for de 14-17-årige er tallet helt oppe på 35 timer.*

*Ifølge undersøgelse udført af YouGov for Synsam Group. I perioden 3. til 15. januar 2020 er i alt 1015 online interviews foretaget med forældre til børn i alderen 0 til 17 år i Danmark.

VIGTIGT AT VIDE OM BLÅT LYS

- Kan forstyrre din naturlige døgnrytme.
- Kan øge risikoen for øjentræthed, herunder:
 - Koncentrationsbesvær.
 - Tørre, irriterede øjne.
 - Hovedpine.
- Kan risikere at forårsage permanente skader på øjnene og være medvirkende til aldersrelaterede skader på den gule plet (AMD).

Hvad er Readers Blue Block?

Readers Blue Block er en kollektion af skærmbriller med blålysfilter, som beskytter dine øjne, når du bruger digitale skærme – uden at forvrænge farverne.

Sådan hjælper Readers Blue Block

- Beskytter dine øjne ved at bortfiltrere dele af det blå lys.
- Hjælper dine øjne med at slappe af, så de føles friskere.
- Mindsker risikoen for øjentræthed.
- Gengiver farver korrekt.

TIP TIL SKÆRMBRUG

20-20-20-reglen

Hold pause hvert 20. minut og se på noget, som er 20 fod (6 meter) væk i 20 sekunder. Uanset om du kigger på en skærm eller læser en almindelig bog, er nærarbejde anstrengende for øjnene, og det kan forårsage nærsynethed.



READERS BLUE BLOCK

– beskytter mod skærmens blå lys

Readers Blue Block er designet til brug foran digitale skærme som mobiler, computere og tablets. Digitale skærme udsender nemlig blåt lys, der kan være usundt i for store mængder. Brillerne ser helt almindelige ud på trods af filteret.

Kort om Readers Blue Block

- Skærmbriller med blålysfilter.
- Fås med og uden styrke.
- Fås i børnestørrelse uden styrke.
- Klassiske former.
- Behageligt design i letvægtsmaterialer.



Skræddersyede briller med blålysfilter

Har du andre ønsker, kan vi også montere glas med blålysfilter i hele vores kollektion af brillestel – og i vores Ai Eyewear-koncept har samtlige børnebriller med styrke et indbygget blålysfilter.



PROFIL OPTIK
BY SYNSAM