

OPTYK BIELOWICZ · PORADNIK

OPTYK

B I E L O W I C Z

Jak dbać o **okulary**

Kompendium wiedzy — czyszczenie, przechowywanie i pielęgnacja

OPTOMETRYSTA · GDYNIA DĄBROWA · UL. SOJOWA 35A/6 · TEL. 536 961 536

Dobra pielęgnacja to **lepszé widzenie**

Okulary towarzyszą Ci przez cały dzień i każdego dnia mają kontakt z kurzem, tłuszczem i wilgocią. Sposób, w jaki je czyścisz i przechowujesz, decyduje nie tylko o estetyce, ale przede wszystkim o komforcie widzenia i trwałości soczewek oraz oprawek. Prawidłowa pielęgnacja chroni delikatne powłoki (zwłaszcza antyrefleksyjną), zapobiega zarysowaniom i pozwala dłużej cieszyć się wyraźnym obrazem. Ten poradnik zbiera sprawdzone, profesjonalne zasady w jednym miejscu.

0 1

Codzienne **czyszczenie** krok po kroku

- 01 **Umyj ręce.** Czyste dłonie to mniej tłuszczu i drobin przenoszonych na soczewki.
- 02 **Splucz okulary letnią wodą.** Nigdy gorącą — usuwasz kurz i piasek, które przy tarcu działają jak papier ścierny.
- 03 **Nanieś kroplę delikatnego płynu.** Płyn do mycia naczyń bez dodatków (np. bez cytryny) lub dedykowany płyn do okularów. Rozprowadź palcami po obu stronach soczewek oraz po oprawie.
- 04 **Splucz ponownie letnią wodą.** Dokładnie usuń resztki środka.
- 05 **Osusz ściereczką z mikrofibry.** Delikatnie, bez mocnego tarcia. Pełne oprawki przytrzymuj za mostek, by ich nie wyginać.

W podróży: użyj nawilżanych chusteczek dedykowanych do okularów (najlepiej kupowanych u optyka) lub małego sprayu bez alkoholu i amoniaku. Zasada nadrzędna: nigdy nie czyść „na sucho” — najpierw zwilż soczewki.

0 2

Czego **unikać** — najczęstsze błędy

- ♦ **Ręczniki papierowe, chusteczki higieniczne, papier, brzeg ubrania lub swetra** — zawarte w nich włókna rysują soczewki, zwłaszcza z powłoką antyrefleksyjną.
- ♦ **Czyszczenie „na sucho”** — kurz i drobinki powodują mikrozarysowania, które z czasem pogarszają widzenie.
- ♦ **Płyn do szyb, alkohol, amoniak, ocet, wybielacz** — agresywne środki niszczą powłoki uszlachetniające.
- ♦ **Gorąca woda i wysoka temperatura** (sauna, grzejnik, deska rozdzielcza w słońcu) — odkształcają oprawki i uszkadzają powłoki.
- ♦ **Kosmetyki w aerozolu** — lakier do włosów i perfumy mogą osadzać się na soczewkach i uszkadzać powłoki.
- ♦ **Uniwersalne chusteczki nawilżane z drogerii** — bywają niebezpieczne dla antyrefleksu; wybieraj te dedykowane okularom.

0 3

Ściereczka z **mikrofibry**

To najbezpieczniejsze narzędzie do soczewek — zbiera tłuszcz i nie rysuje powierzchni. Żeby spełniała swoją rolę, sama musi być czysta.

- ♦ **Pierz ją regularnie** w delikatnym detergencie, **bez płynu zmiękczającego** (zmiękczacz zostawia warstwę rozmazującą soczewki).
- ♦ **Sprawdź przed użyciem**, czy nie ma na niej piasku ani opiłków — twarde drobiny porysują szkła.
- ♦ **Trzymaj zapasową w etui**, by zawsze mieć czystą pod ręką.

Przechowywanie i **noszenie**

- ◆ **Zawsze odkładaj okulary do twardego etui**, gdy ich nie nosisz — to najlepsza ochrona przed zarysowaniem i zgnieceniem.
- ◆ **Nie kładź okularów soczewkami do dołu** na blacie — to najprostszy sposób na rysy.
- ◆ **Zdejmuj je dwiema rękami**. Ściąganie jedną ręką z czasem rozregulowuje zawiasy i wykrzywia oprawę.
- ◆ **Nie noś okularów na czubku głowy** — rozciąga to oprawę i przenosi tłuszcz oraz kosmetyki na soczewki.
- ◆ **Trzymaj z dala od źródeł ciepła** — auto na słońcu czy grzejnik mogą trwale odkształcić oprawki.

Powłoki soczewek i ich **pielęgnacja**

Nowoczesne soczewki pokrywane są szlachetnymi powłokami. Wszystkie czyści się tak samo łagodnie — letnią wodą, delikatnym płynem i mikrofibrą.

- ◆ **Antyrefleksyjna (AR)** — redukuje odbłaski i poprawia kontrast; jest delikatna, a jej uszkodzeń praktycznie nie da się odbudować.
- ◆ **Hydrofobowa i oleofobowa** — odpychają wodę i tłuszcz, dzięki czemu soczewki wolniej się brudzą i łatwiej je czyścić.
- ◆ **Utwardzająca** — zwiększa odporność na zarysowania.
- ◆ **Filtr UV i światła niebieskiego** — chronią oczy przy słońcu i pracy z ekranem.
- ◆ **Fotochromowe** (przyciemniające się) — chronią przed długim działaniem wysokiej temperatury, by zachowały właściwości.

Oprawki — **materiały i regulacja**

Oprawki z tworzywa (acetat), metalu i tytanu czyść tak samo jak soczewki — łagodnie i bez wysokich temperatur. Z czasem zawiasy i wkręty mogą się poluzować.

- ◆ **Nie naprawiaj okularów samodzielnie**. Jeśli leżą luźno, krzywią się lub uwierają, przyjdź do salonu — bezpłatnie wyregulujemy dopasowanie.
- ◆ **Nie zginaj oprawek na siłę**, zwłaszcza metalowych i tytanowych — łatwo o trwałe odkształcenie.
- ◆ **Regularny serwis** (dokręcenie wkrętów, wymiana nosków i zauszników) przedłuża komfort noszenia.

Okulary przeciwsłoneczne i **ochrona UV**

Okulary przeciwsłoneczne pielęgnuje się identycznie jak korekcyjne. Wybieraj modele z filtrem UV — promieniowanie ultrafioletowe dociera do oczu także w pochmurne dni, a ciemne szkła bez filtra UV mogą wręcz szkodzić, bo rozszerzają źrenice. Dobre okulary przeciwsłoneczne to ochrona, nie tylko dodatek.

Kiedy warto przyjść do **optyka**

- ♦ **Profesjonalne czyszczenie ultradźwiękowe** — przy trudnych osadach (np. sól morską, kosmetyki), których nie usuniesz w domu.
- ♦ **Regulacja i serwis** — gdy okulary się rozregulowały, uwierają lub spadają.
- ♦ **Zarysowane soczewki** — rys nie da się naprawić; optyk oceni stan i doradzi wymianę soczewek.
- ♦ **Kontrola wzroku** — zalecana regularnie (orientacyjnie raz w roku); zmiana korekcji również wpływa na komfort i ostrość widzenia.

Szybka ściągga

ZALECANE

- + Płukanie letnią wodą przed czyszczeniem
- + Delikatny płyn do naczyń lub płyn do okularów
- + Czysta ściereczka z mikrofibry
- + Czyszczenie również oprawy, trzymając za mostek
- + Twarde etui, gdy nie nosisz okularów
- + Zdejmowanie dwiema rękami

NIEWSKAZANE

- Ręczniki papierowe, chusteczki, brzeg ubrania
- Czyszczenie „na sucho”, bez zwilżenia
- Alkohol, amoniak, ocet, płyn do szyb
- Gorąca woda i wysokie temperatury
- Lakier do włosów, perfumy na soczewkach
- Noszenie okularów na czubku głowy

Materiał informacyjny i edukacyjny. W razie problemów ze wzrokiem lub stanu zapalnego oczu skonsultuj się z optometrystą lub lekarzem. Zawsze stosuj się także do zaleceń producenta soczewek.

MASZ PYTANIA O PIELĘGNACJĘ OKULARÓW?

OPTYK
B I E L O W I C Z

Optometrysta **Katarzyna Bielowicz** · nr 176162
ul. Sojowa 35A/6 · Gdynia (Dąbrowa)
Pon.–Pt. 10:00–19:00 · Sob. 10:00–14:00

536 961 536