

Jak zjistím svou hodnotu PD?

Můžete si ji snadno zjistit sami v několika krocích. Potřebovat budete jen pravítko (stačí 10cm) a zrcadlo, případně pomocníka.



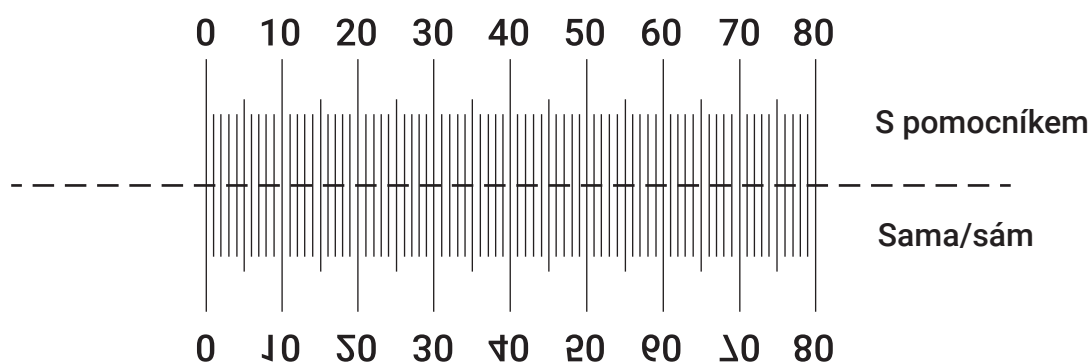
Sama/sám

1. Postavte se před zrcadlo do vzdálenosti asi 20 cm.
2. Pravítko přiložte na čelo zhruba na úroveň obočí.
3. Zavřete pravé oko a pravítko posuňte tak, aby 0 byla nad středem zorničky levého oka.
4. Otevřete pravé oko a zavřete levé. Přečtěte hodnotu nad středem pravé zorničky.
5. Měření několikrát zopakujte (začněte druhým okem než prve). Pokud naměříte rozdílné hodnoty, výsledek zprůměrujte.
6. Výslednou hodnotu vyplňte do formuláře.



S pomocníkem

1. Postavte se před pomocníka, který buď sedí, nebo se skrčí, aby vám nebránil ve výhledu.
2. Pravítko vám pomocník přiloží na čelo zhruba na úroveň obočí.
3. Zavřete pravé oko a zadívejte se na zeď/předmět zhruba 3–4 metry od vás.
4. Pomocník pravítko posune tak, aby 0 byla nad zorničkou levého oka.
5. Otevřete pravé oko a zavřete levé. Pomocník přečte hodnotu nad pravou zorničkou.
6. Měření několikrát zopakujte (začněte druhým okem než prve). Pokud naměříte rozdílné hodnoty, výsledek zprůměrujte.
7. Výslednou hodnotu vyplňte do formuláře.



Vytiskněte na 100 % a poté přiložte svou platební kartu, abyste se ujistili, že byla velikost pravítka vytisknuta správně.