

Jak zmierzyć PD (odległość źrenic)?

Możesz łatwo zmierzyć PD samodzielnie. Wystarczy linijka i lustro lub pomoc drugiej osoby. Postępuj zgodnie z poniższą instrukcją.



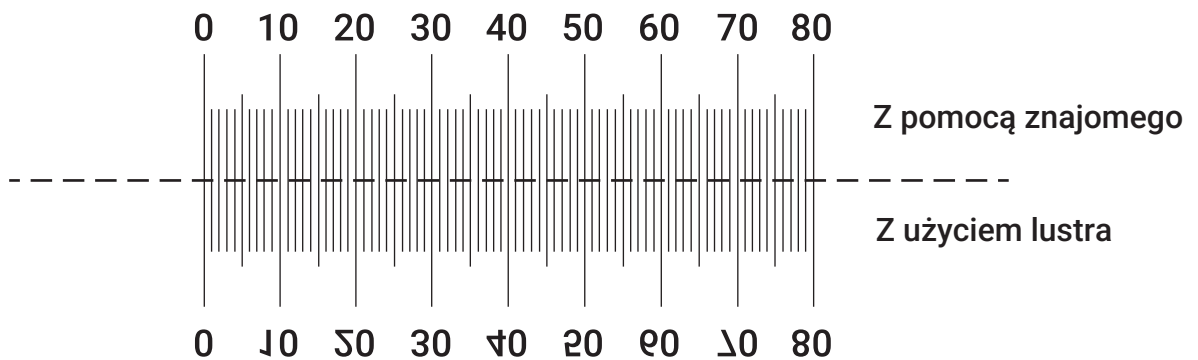
Samodzielnie

1. Stań w odległości około 20 cm (8 cali) od lustra.
2. Przyłóż linijkę poziomo do brwi.
3. Zamknij prawe oko i wyrównaj punkt zerowy linijki ze środkiem źrenicy lewego oka.
4. Otwórz prawe oko. Odczytaj długość (w mm), którą widzisz na środku źrenicy prawego oka. To jest Twoje PD.
5. Możesz powtórzyć pomiar kilka razy (zmierzyć także od prawego oka do lewego). Jeśli uzyskasz różne wartości, użyj średniej.
6. Wpisz ostateczną wartość PD w formularzu.



Z pomocą znajomego

1. Stań naprzeciwko znajomego tak, abyś nadal mógł patrzeć prosto przed siebie.
2. Znajomy powinien przyłożyć linijkę do Twoich brwi.
3. Zamknij prawe oko i spójrz na coś oddalonego o 3–5 m (10–16 stóp).
4. Znajomy wyrównuje punkt zerowy linijki ze środkiem źrenicy lewego oka.
5. Otwórz prawe oko i zamknij lewe. Znajomy mierzy długość (w mm) do środka źrenicy prawego oka.
6. Powtórz pomiar kilka razy (zmierzyć także od prawego oka do lewego). Jeśli wartości się różnią, użyj średniej.
7. Wpisz ostateczną wartość PD w formularzu.



Wydrukuj w skali 100%, a następnie przyłóż w tym miejscu kartę płatniczą, aby upewnić się, że linijka została wydrukowana w prawidłowym rozmiarze.