

Hogyan találom meg a PD-met?

Könnyen megmérheted magad is az alábbi néhány lépés követve. Mindössze egy vonalzóra (elegendő 10 cm/4 hüvelyk) és egy tükörrre (vagy egy baráttra) van szükséged.



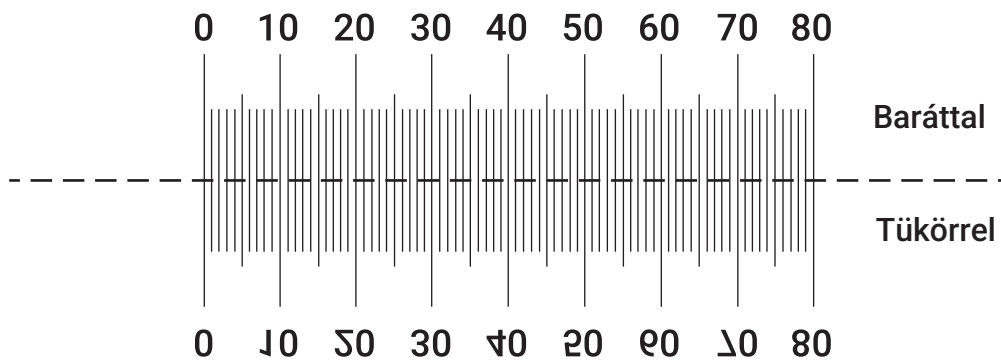
Egyedül

1. Állj körülbelül 20 cm-re (8 hüvelyk) a tükörtől.
2. Tartsd a vonalzót vízszintesen a szemöldököd vonalában.
3. Csukd be a jobb szemed, és igazítsd a vonalzó nullpontját a bal pupillád közepéhez.
4. Nyisd ki a jobb szemed. Olvasd le a jobb pupillád közepén látható hosszúságot (mm-ben). Ez a te PD értéked.
5. A mérést többször is megismételheted (a jobb szemtől a bal felé mérve is). Ha különböző hosszúságokat mérsz, akkor az átlagértéket használd.
6. A végleges PD értéket add meg az űrlapon.



Baráttal

1. Állj a barátoddal szembe úgy, hogy továbbra is egyenesen előre, a helyiségbe nézel.
2. A barátod tartsa a vonalzót a szemöldököd vonalában.
3. Csukd be a jobb szemed, és nézz valamire 3-5 m (10-16 láb) távolságban.
4. A barátod igazítsa a vonalzó nullpontját a bal pupillád közepéhez.
5. Nyisd ki a jobb szemed, és csukd be a balt. A barátod ezután meg tudja mérni a jobb pupillád közepéig tartó távolságot (mm-ben).
6. Többször is ismételjétek meg a mérést (a jobb szemtől a bal felé mérve is). Ha különböző hosszúságokat mérték, kérjük, az átlagértéket használd.
7. A végleges PD értéket add meg az űrlapon.



Nyomtassa ki 100%-os méretarányban, majd helyezze ide a bankkártyáját győződjön meg arról, hogy a vonalzó mérete helyesen van kinyomtatva.