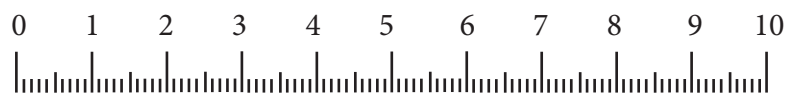
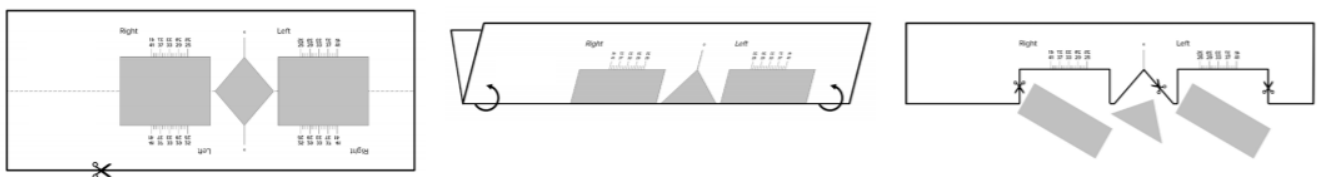


1. Vytlačte túto stránku s veľkosťou 100% - skutočná veľkosť.

2. Skontrolovať správnu veľkosť vytlačenej strany môžete priložením pravítka k mierke pod týmto textom. Ak sa zhoduje, môžete pokračovať v meraní vzdialenosti PD.



3. Vystrihnite PD meter, ktorý sa nachádza v hornej časti tejto stránky, preložte ho na polovicu a vystrihnite šedé útvary.



5. Svoju vzdialenosť stredu zorníc pravého aj ľavého oka si môžete zmerať stojaci pred zrkadlom, alebo pomocou druhej osoby, ktorá Vám pomôže. Pozor dbajte pri meraní aby ste sa pozerali rovno pred seba.

6. Umiestnite pravítko PD na nos zhora, vystrihnutou časťou dole a uistite sa, že „0“ je na strede nosa.

7. Pozerajte sa rovno dopredu a prečítajte si vzdialenosť medzi stredom zornice a stredom nosa. Priemerná pupilárna vzdialenosť pre dospelú ženu je 30,0 mm pre každé oko. Pre dospelých mužov je 32,0 mm pre každé oko.

