

Hvordan finder jeg min PD?

Du kan nemt måle det selv, ved at følge de få trin, der er beskrevet nedenfor. Alt hvad du behøver er en lineal (10 cm er tilstrækkelig) og et spejl (eller en ven).



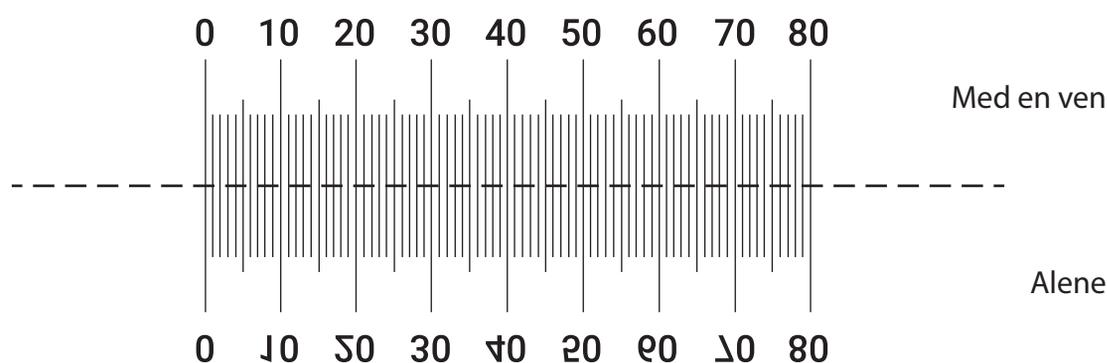
Alene

1. Stå cirka 20 cm væk fra spejlet.
2. Hold linealen vandret mod dine øjenbryn.
3. Luk dit højre øje, og juster linealens nulpunkt med midten af din venstre pupil.
4. Åbn dit højre øje. Læs længden (i mm), som du kan se i midten af din højre pupil. Dette er din PD.
5. Du kan gentage målingen flere gange (måle også fra højre øje til venstre øje). Hvis du måler forskellige længder, skal du bruge den gennemsnitlige værdi.
6. Indtast den endelige PD-værdi i formularen.



Med en ven

1. Stå foran din ven, så du stadig kan se lige frem i rummet.
2. Din ven skal derefter holde linealen på dine øjenbryn.
3. Luk dit højre øje og se på noget 3-5 meter væk.
4. Din ven justerer linealens nul med midten af din venstre pupil.
5. Åbn dit højre øje, og luk dit venstre. Din ven kan derefter måle længden (i mm) til midten af din højre pupil.
6. Gentag målingen flere gange (mål også fra højre øje til venstre). Hvis du måler forskellige længder, skal du bruge gennemsnitsværdien.
7. Indtast den endelige PD-værdi i formularen.



Print størrelsen 100% og placere dit kredit kort her, for at sikre at størrelsen på måleren er printet korrekt.