

Ako zistím svoju hodnotu PD?

Môžete si ho ľahko zistiť sami v 3 krokoch. Potrebovať budete len pravítko (stačí aj 10 cm) a zrkadlo, prípadne pomocníka.



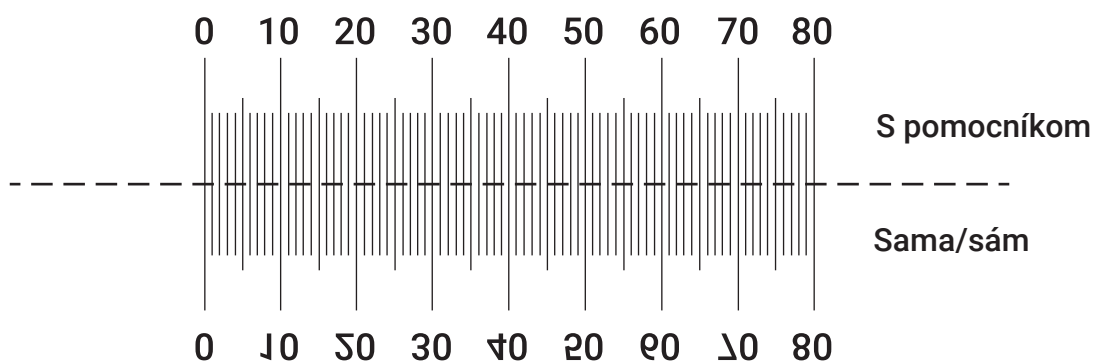
Sama/sám

1. Postavte sa pred zrkadlo do vzdialenosti asi 20 cm.
2. Pravítko priložte na čelo zhruba na úroveň obočia.
3. Zatvorte pravé oko a pravítko posuňte tak, aby 0 bola nad stredom zreničky ľavého oka.
4. Otvorte pravé oko a zatvorte ľavé. Odčítajte hodnotu nad stredom pravej zreničky.
5. Meranie niekoľkokrát zopakujte (začnite druhým okom ako prvýkrát). Ak nameriate rozdielne hodnoty, výsledok spriemerujte.
6. Výslednú hodnotu vyplňte do formulára.



S pomocníkom

1. Postavte sa pred pomocníka, ktorý buď sedí alebo sa zohne, aby vám nebránil vo výhľade.
2. Pravítko vám pomocník priloží na čelo zhruba na úroveň obočia.
3. Zatvorte pravé oko a pozrite sa na stenu / predmet približne 3 - 4 metre od vás.
4. Pomocník pravítko posunie tak, aby 0 bola nad zorničkou ľavého oka.
5. Otvorte pravé oko a zatvorte ľavé. Pomocník prečíta hodnotu nad pravou zorničkou.
6. Meranie niekoľkokrát zopakujte (začnite druhým okom ako prvýkrát). Ak nameriate rozdielne hodnoty, výsledok spriemerujte.
7. Výslednú hodnotu vyplňte do formulára.



Vylačte na 100 % a potom priložte svoju platobnú kartu, aby ste sa uistili, že bola veľkosť pravítka vytlačená správne.