

O puteți măsura singur cu ușurință, urmând câțiva pași descriși mai jos. Veți avea nevoie doar de o riglă (10 cm este suficient) și o oglindă (sau un prieten).



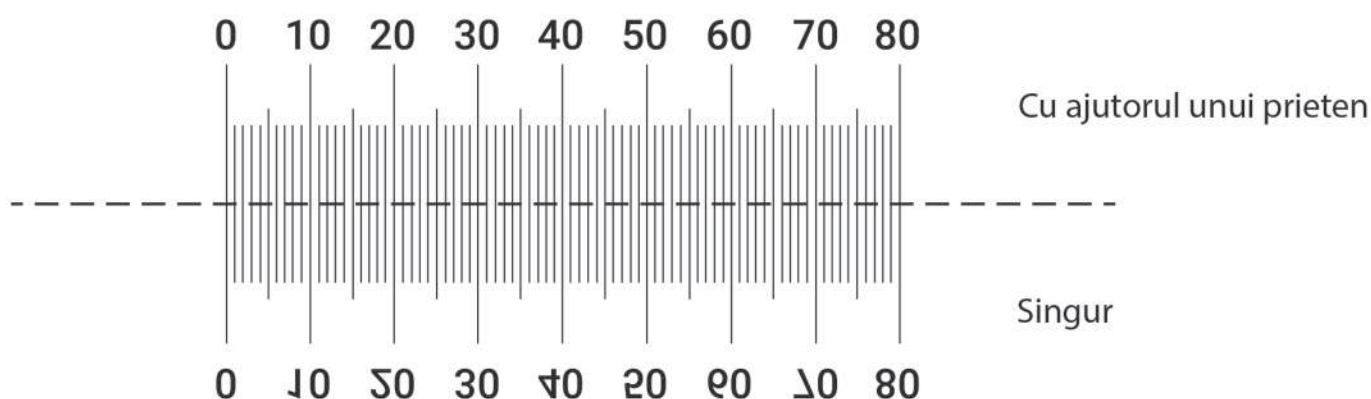
Singur

1. Stați la aproximativ 20 cm distanță de oglindă.
2. Țineți rigla orizontal pe sprâncene.
3. Închideți ochiul drept și aliniați punctul zero al riglei cu centrul pupilei ochiului stâng.
4. Deschideți ochiul drept. Citiți lungimea (în mm) pe care o puteți vedea în centrul pupilei ochiului drept. Acesta este DP.
5. Puteți repeta măsurarea de mai multe ori (măsurați și de la ochiul drept la ochiul stâng). Dacă măsurați lungimi diferite, utilizați valoarea medie.
6. Introduceți valoarea finală DP în formular.



Cu ajutorul unui prieten

1. Stați în fața prietenului, astfel încât să puteți privi totuși drept înainte în cameră.
2. Prietenul ar trebui să țină apoi rigla la nivelul sprâncenelor.
3. Închideți ochiul drept și priviți la 3–5 m distanță.
4. Prietenul aliniază acum punctul zero al riglei la centrul pupilei ochiului stâng.
5. Deschideți ochiul drept și închideți-l pe stângul. Prietenul poate apoi să măsoare lungimea (în mm) până la centrul pupilei ochiului drept.
6. Repetați măsurarea de mai multe ori (măsurați și de la ochiul drept la cel stâng). Dacă măsurați diferite lungimi, utilizați valoarea medie.
7. Introduceți valoarea finală DP în formular.



**Printați la 100% și apoi
plasați cardul de credit aici
și asigurați-vă că dimensiunea
riglei este tipărită corect.**