

Можете лесно да го измерите и сами, като следвате няколко лесни стъпки, описани по-долу. Всичко, от което се нуждаете, е линейка (10 см са достатъчни) и огледало (или приятел).



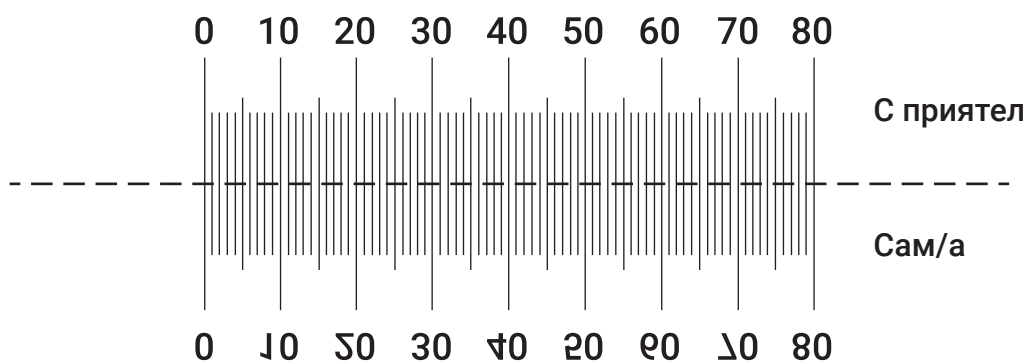
Сам/а

1. Застанете на около 20 см от огледалото.
2. Дръжте линейката хоризонтално точно срещу веждите си.
3. Затворете дясното си око и подравнете началната точка на линейката с центъра на лявата зеница.
4. Отворете дясното си око. Прочетете дължината (в mm), която можете да видите в центъра на дясната си зеница. Това е вашето PD.
5. Можете да повторите измерването няколко пъти (измерете чрез последователно затваряне на двете очи). Ако получите различни резултати, използвайте средната стойност.
6. Въведете крайната стойност на PD във формата.



С приятел

1. Застанете пред приятеля си, така че да можете да гледате право напред в стаята.
2. След това вашият приятел трябва да държи линейката пред веждите ви.
3. Затворете дясното си око и погледнете към нещо на разстояние 3–5 м.
4. Вашият приятел трябва да подравни началната точка на линейката с центъра на лявата ви зеница.
5. Отворете дясното си око и затворете лявото. След това вашият приятел може да измери дължината (в mm) до центъра на дясната ви зеница.
6. Повторете измерването няколко пъти (измерете чрез последователно затваряне на двете очи). Ако получите различни резултати, използвайте средната стойност.
7. Въведете крайната стойност на PD във формата.



Принтирайте на 100% и след това поставете кредитната си карта тук, за да се уверите, че размерът на линейката е отпечатан правилно.