

Kā noteikt manu PD?

To varat viegli izmērīt pats, veicot dažas tālāk aprakstītās darbības. Viss, kas jums nepieciešams, ir lineāls (pietiek ar 10 cm/4 collām) un spogulis (vai draugs).



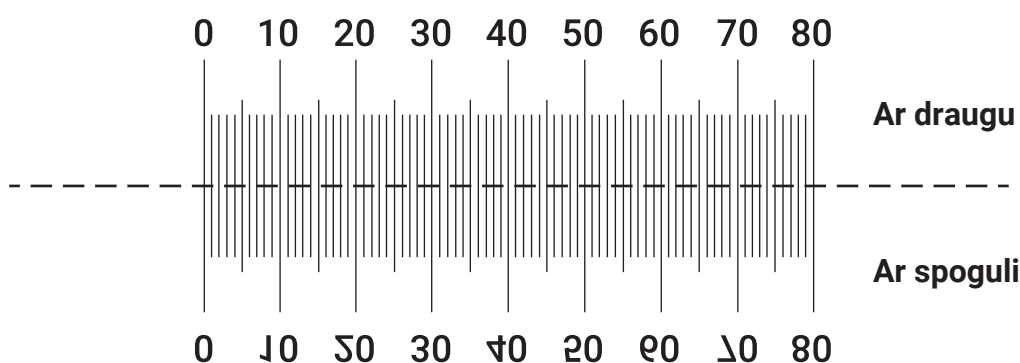
Es pats

1. Stāviet apmēram 20 cm (8 collu) attālumā no spoguļa.
2. Turiet lineālu horizontāli pie uzacīm.
3. Aizveriet labo aci un izlīdziniet lineāla nulles punktu ar kreisās zīlītes centru.
4. Atveriet labo aci. Nolasiet garumu (milimetros), ko redzat labās acs zīlītes centrā. Tas ir jūsu starpzilīšu attālums (PD).
5. Mērīšanu var atkārtot vairākas reizes (mēriet arī no labās acs uz kreiso aci). Ja, veicot mērīšanu, iegūstat dažādus garumus, izmantojiet to vidējo vērtību.
6. Levadiet galīgo PD vērtību veidlapā.



Ar draugu

1. Nostājieties pretim draugam tā, lai jūs joprojām varētu skatīties taisni uz priekšu istabā.
2. Pēc tam draugam ir jātur lineāls pie jūsu uzacīm.
3. Aizveriet labo aci un skatieties uz kaut ko 3–5 m (10–16 pēdu) attālumā.
4. Jūsu draugam ir jāizlīdzina lineāla nulles vērtība ar jūsu kreisās acs zīlītes centru.
5. Atveriet labo aci un aizveriet kreiso. Pēc tam jūsu draugam ir jāizmēri garums (milimetros) līdz labās acs zīlītes centram.
6. Atkārtojiet mērīšanu vairākas reizes (mēriet arī no labās acs uz kreiso). Ja, veicot mērīšanu, iegūstat dažādus garumus, lūdzu, izmantojiet to vidējo vērtību.
7. Levadiet galīgo PD vērtību veidlapā.



Izdrukājiet 100% izmērā un pēc tam novietojiet šeit savu kredītkarti, lai pārlicināties, vai lineāla izmērs ir pareizi izdrukāts.