

Kako ugotovim svojo zenično razdaljo?

Z lahkoto jo lahko izmerite sami, če sledite spodnjim korakom. Vse, kar potrebujete, sta ravnilo (zadostuje že ravnilo z dolžino 10 cm) in ogledalo (ali prijatelj).



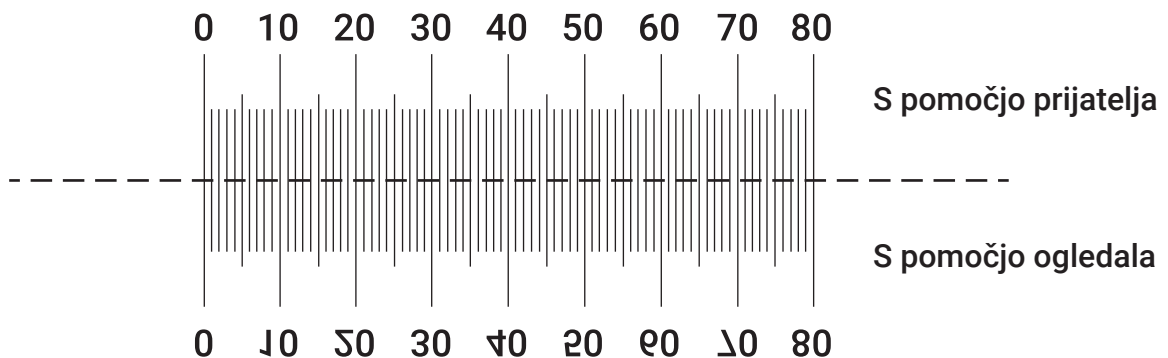
Če ste sami

1. Stojte oddaljeni približno 20 cm od ogledala.
2. Ravnilo držite vodoravno vzdolž obrvi.
3. Zaprite desno oko in poravnajte ničelno točko ravnila s središčem vaše leve zenice.
4. Odprite desno oko. Odčitajte dolžino (v mm) v sredini vaše desne zenice. To je vaša zenična razdalja.
5. Meritev lahko ponovite večkrat (lahko merite tudi v smeri od desnega proti levemu očesu). Če pri merjenju izmerite različne dolžine, uporabite povprečno vrednost.
6. Končno vrednost zenične razdalje vnesite v obrazec.



S pomočjo prijatelja

1. Postavite se pred prijatelja, tako da lahko še vedno vidite naravnost v prostor.
2. Vaš prijatelj naj nato prisloni ravnilo k vašim obrvem.
3. Zaprite desno oko in pogledjte v predmet, ki je od vas oddaljen 3–5 m.
4. Vaš prijatelj naj sedaj poravna ničelno točko ravnila s središčem vaše leve zenice.
5. Odprite desno oko in zaprite levo. Vaš prijatelj naj nato odčita dolžino (v mm) v središču vaše desne zenice.
6. Postopek večkrat ponovite (meritev izvedite tudi v smeri od desnega proti levemu očesu). Če pri tem izmerite različne dolžine, uporabite povprečno vrednost.
7. Končno vrednost zenične razdalje vnesite v obrazec.



Natisnite pri velikosti 100 %, nato pa položite svojo kreditno kartico na tole mesto, da preverite, ali je ravnilo natisnjeno v ustrezni velikosti.