

Se non riuscite a reperire la vostra DP all'interno della prescrizione, non preoccupatevi. Misurarla in casa è piuttosto semplice, seguendo gli step descritti a seguire. Tutto ciò che vi occorre è un righello (anche un decimetro è sufficiente) e uno specchio (o un amico).



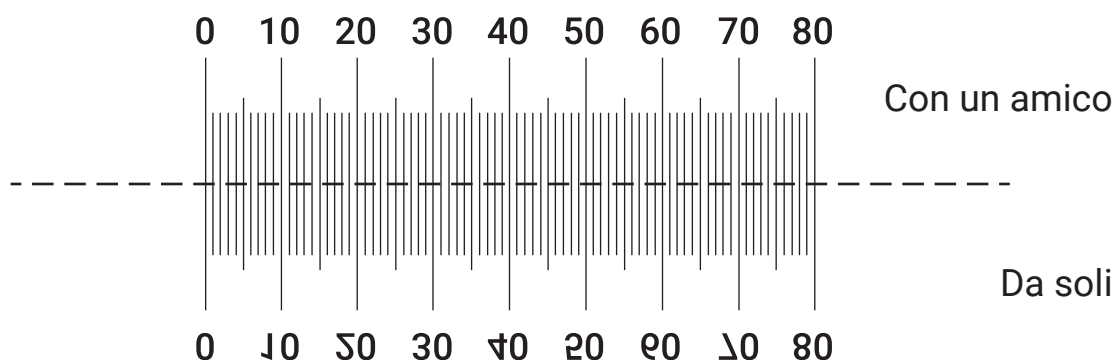
Da soli

1. Ponetevi a circa 20 cm di distanza dallo specchio.
2. Tenete il righello in senso orizzontale all'altezza delle sopracciglia.
3. Chiudete l'occhio destro e allineate lo zero del righello al centro della pupilla sinistra.
4. Aprite l'occhio destro. Annotate la misura (in mm) che vedrete al centro della pupilla destra. Ed ecco la vostra DP.
5. Ripetete questa operazione più volte per accertarvi della correttezza della misurazione (suggeriamo di misurare anche all'inverso, dall'occhio destro al sinistro, per maggiore sicurezza). Se le misurazioni non dovessero corrispondere, fate una media.
6. Inserisci il parametro della DP nel form.



Con un amico

1. Sistematevi di fronte all'altra persona e guardate dritto davanti a voi verso il lato opposto della stanza in cui vi trovate.
2. Il vostro amico a questo punto potrà appoggiare il righello all'altezza delle vostre sopracciglia.
3. Chiudete l'occhio destro e fissate lo sguardo a circa 3–5 m di distanza.
4. Chiedete al vostro amico di allineare lo zero del righello con il centro della vostra pupilla sinistra.
5. Aprite l'occhio destro e chiudete il sinistro. Il vostro amico potrà annotare la lunghezza (in mm) che vedrà dal centro alla pupilla destra.
6. Ripetete questa operazione più volte per accertarvi della correttezza della misurazione (suggeriamo di misurare anche all'inverso, dall'occhio destro al sinistro, per maggiore sicurezza). Se le misurazioni non dovessero corrispondere, fate una media.
7. Inserisci il parametro della DP nel form.



Stampa questo file in scala 1:1 e posiziona la tua carta di credito qui per assicurarti che la stampa del righello abbia la dimensione corretta.