

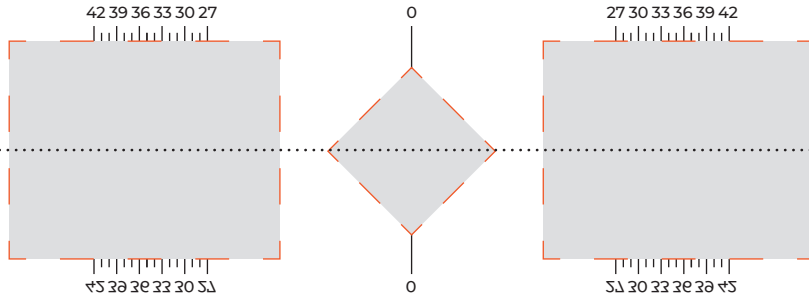
Right

Left



zelf

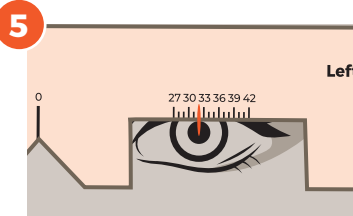
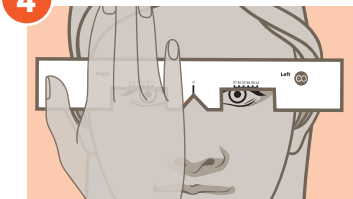
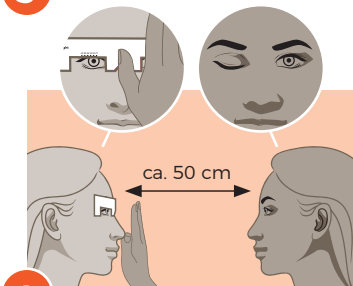
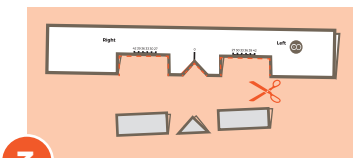
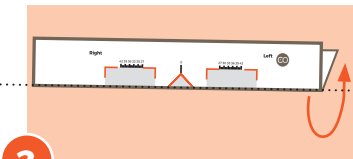
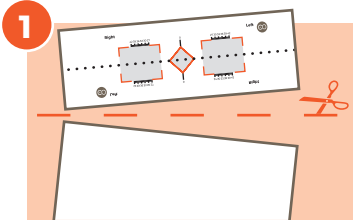
bijna



referentielijnen



PUPILAFSTAND (PA) BEPALEN - DAT DOE JE ZO



Om de afstand tussen je ogen te bepalen, print je het sjabloon. Kies daarbij voor dikker papier en zorg zo voor meer stabiliteit en voor het optimale resultaat. Zorg er ook voor dat de schaal correct wordt afgebeeld: de afstand tussen de referentielijnen moet precies 15 centimeter bedragen. Indien nodig, kan je de instellingen voor het automatisch centreren bij de instellingen van je printer deactiveren. Vouw het sjabloon in het midden langs de stippellijn. Knip de grijze vakjes uit.

Het is aan te raden, de meting met een tweede persoon uit te voeren. Als dit niet mogelijk is, meet dan de pupilafstand alleen met een spiegel die op ooghoogte is (bijvoorbeeld een badkamerspiegel).

Meting per twee

De persoon die je helpt, houdt het sjabloon vast en staat ongeveer 50 centimeter van jou verwijderd. De uitsparing in het sjabloon wordt in het midden van de neuswortel vastgehouden. Om de pupilafstand van het rechteroog te meten, sluit de persoon die jou helpt haar rechteroog en bedekt jouw linkeroog met haar rechterhand. Met je rechteroog fixeer jijzelf het open linkeroog van je hulpje. Met behulp van de schaal op het sjabloon kan zo de positie van het centrum van de pupil bepaald worden.

Om de pupilafstand van het linkeroog te meten, sluit de persoon die jou helpt haar linkeroog en bedekt jouw rechteroog met haar linkerhand. Met je linkeroog fixeer jijzelf het open rechteroog van je hulpje. Ook nu weer kan met behulp van de schaal op het sjabloon zo de positie van het centrum van de pupil bepaald worden.

Meten met een spiegel

Ga voor de spiegel staan, die zich op ooghoogte bevindt. Plaats de uitsparing van het sjabloon in het midden van de neuswortel. Om de pupilafstand aan de rechterkant te bepalen, bedek je jouw linkeroog. Kijk met je geopende rechteroog recht voor je uit en lees de positie van het centrum van je pupil af op de schaal van het sjabloon. Om de pupilafstand aan de linkerkant te meten bedek je nu je rechteroog. Ook nu kijk je met je linkeroog recht voor je uit en lees je de positie van het centrum van je pupil af op de schaal van het sjabloon.