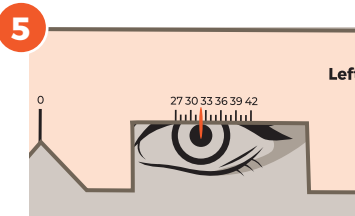
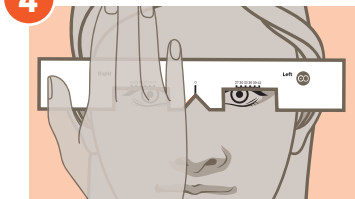
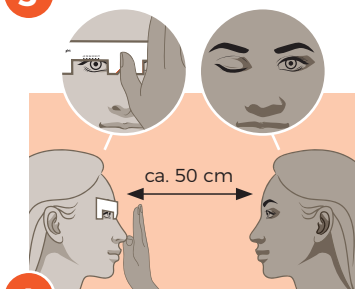
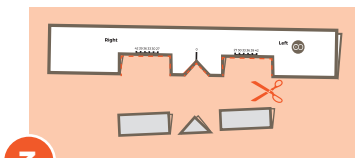
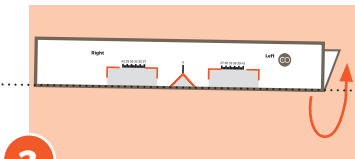
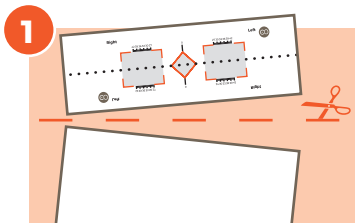


## INSTRUKTIONER FÖR ATT MÄTA DITT PUPILLAVSTÅND



Skriv ut den bifogade schablonen för att mäta avståndet mellan dina ögon. Välj helst ett något styvare papper för att garantera en ökad stabilitet och ett optimalt resultat. Säkerställ även att skalan på utskriften är korrekt: Avståndet på referenslinjen **måste** vara exakt 15 centimeter. Eventuellt måste automatisk centrerings- och justeringsinställningar på din skrivare avaktiveras. Vik utskriften i mitten längs den streckade linjen och klipp ut de grå områdena. Vi rekommenderar att du utför mätningen tillsammans med en annan person. Är detta inte möjligt kan du mäta pupillavståndet på egen hand med hjälp av en spegel (till exempel i badrummet).

### Fastställ med hjälp av en annan person

Personen som hjälper dig håller schablonen och står mitt emot dig på ca. 50 centimeters avstånd. Utskärningen i schablonens mitt placeras på din näsrot och hålls fast.

För att mäta pupillavståndet i höger öga sluter personen som hjälper dig sitt högra öga och täcker med sin högra hand ditt vänstra öga. Nu fixerar du med ditt öppna öga det öppna vänstra ögat hos personen mitt emot. Med hjälp av indexet på schablonen kan positionen för höger pupillmitt nu bestämmas.

För att mäta pupillavståndet i ditt vänstra öga sluter personen som hjälper dig sitt vänstra öga och täcker med vänster hand ditt högra öga. Nu fixerar du med ditt öppna vänstra öga det öppna högra ögat hos personen mitt emot dig. Med hjälp av indexet i mallen kan positionen för vänster pupillmitt nu fastställas.

### Fastställ med hjälp av en spegel

Ställ dig rakt framför en spegel på ögonhöjd och placera det urklippta i mitten av schablonen på din näsrot. För att bestämma pupillavståndet i höger öga täcker du över ditt vänstra öga. Se rakt fram med höger öga och läs av positionen av pupillmitten i indexet i schablonen. För att bestämma pupillavståndet på vänster sida täcker du över ditt högra öga. Se rakt fram med vänster öga och läs av positionen av pupillmitten i schablonen.