



## Mérd meg a pupillatávolságod (PD)

1. **Nyomtasd** ki ezt az oldalt (ne méretezd át és ne kicsinyítsd a nyomtatás beállításánál)
2. **Hasonlítsd** össze egy igazi vonalzóval, hogy pontos méretben nyomtattad-e ki
3. **Vágd** ki a vonalzót a jelzett vonalak mentén és hajtsd félbe
4. **Mérd** meg a pupillatávolságod (PD)
  - Helyezd a vonalzó jelzett részét ornyergedre
  - Állj teljesen szembe egy tükörrel vagy kérd egy barátod segítségét
  - Írd le a PD értékeket amik a pupilláid központjánál találhatóak - a jobb (R) és a bal (L) jelzés a jobb és a bal szemedet jelzik a te szemszögedből
5. **Írd** be a mért PD értékeket az [eyerim.hu](http://eyerim.hu) oldalon