

Návod na určenie hodnoty PD:

- 1) Vystrihnite si naše pravítko a preložte ho na polovicu pozdĺž naznačenej čiary (hornú zrkadlovú časť využijete, ak si meriate PD sami pri zrkadle).
- 2) Priložte pravítko výrezom na koreň svojho nosa.
- 3) Pokiaľ si meriate PD sami pri zrkadle, zakryte si jedno oko a označte si na pravítku stred odevkryté zreničky. Potom si zaznačte stred druhej zreničky. Toto sú hodnoty PD pravého oka a PD ľavého oka.
- 4) Ak Vám pri meraní asistuje partner, posadte sa oproti seba tak, aby mal oči v rovnakej výške ako Vy. Jedno oko si zatvorí, druhým bude merať. Vy sa pozeráte sa partnerovi do otvoreného oka a on odčíta pozíciu Vašej zreničky na pravítku.

Pre kontrolu si zmerajte celkové PD:

- 1) Vezmite si normálne pravítko, ideálne, ak nájdete priehľadné s bielymi číslami.
- 2) Zavrite si jedno oko – napríklad ľavé.
- 3) Stupnicu pravítka priložte nulou na stred zreničky pravého oka.
- 4) Otvorte druhé oko a odčítajte vzdialenosť oboch zreníc od seba.

Ak ste merali správne, potom sa súčet hodnôt PD pravého a ľavého oka rovná hodnote celkového PD. (Např. PD pravé oko = 30 mm/ PD ľavé oko 32 mm/ PD celkové = 62 mm).

Normálne hodnoty PD u žien sú 28 – 33 mm pre každé oko zvlášť, tj. 58–66 mm celkové PD.
U mužov bývajú hodnoty PD vyššie, 30 –36 mm pre každé oko zvlášť, tj. 60 – 72 mm celkové PD.

Naše PD pravítko:

