



Det er enkelt å finne pupillavstanden  
- slik fungerer det:

1. Skriv ut arket med bildet av linjalen som måler pupillavstanden. Tykt papir er bedre for å få en mer stabil linjal og nøyaktig mål.
2. Kontroller at linjalen er i riktig skala ved å sammenligne den med en vanlig linjal. Sjekk at millimeteravstanden er korrekt.
3. Klipp forsiktig ut linjalen og brett den langs den stiplede linjen i midten.
4. Nå kan du finne ut avstanden mellom øynene dine:
  - Plasser den opphøyde delen av linjalen på midten av neseryggen.
  - Nå kan du lese av målet mellom senter av neseryggen og senter av pupillen i speilet. Alternativt kan du få noen til å hjelpe deg.
  - Stå foran et speil og se rett fram for å lese av pupillavstanden.
  - Høyre (H) og Venstre (V) viser ditt høyre og ditt venstre øye fra din vinkel