

Stań przed lustrem w odległości około 25 cm.



KROK 1

Weź do ręki liniję i przyłóż ją na wysokości łuku brwiowego. Patrz prosto w lustro.



KROK 2

Aby zmierzyć lewe oko, zamknij prawe oko – w ten sposób lepiej zobaczysz podziałkę linijki. Następnie ustaw zero na linijce na wysokości lewego oka, tak aby wypadło ono dokładnie w środku źrenicy.



KROK 3

Trzymaj pewnie linijkę, nie poruszaj nią. Otwórz prawe oko, a następnie zamknij lewe. Odczytaj wartość, która znajduje się na wysokości środka źrenicy prawego oka. Zanotuj wynik pomiaru.



KROK 4

Powtórz czynność kilka razy, aby mieć pewność, że wynik jest prawidłowy. Jeśli kilkakrotnie wynik pomiaru będzie taki sam, oznacza to, że został dobrze wykonany.