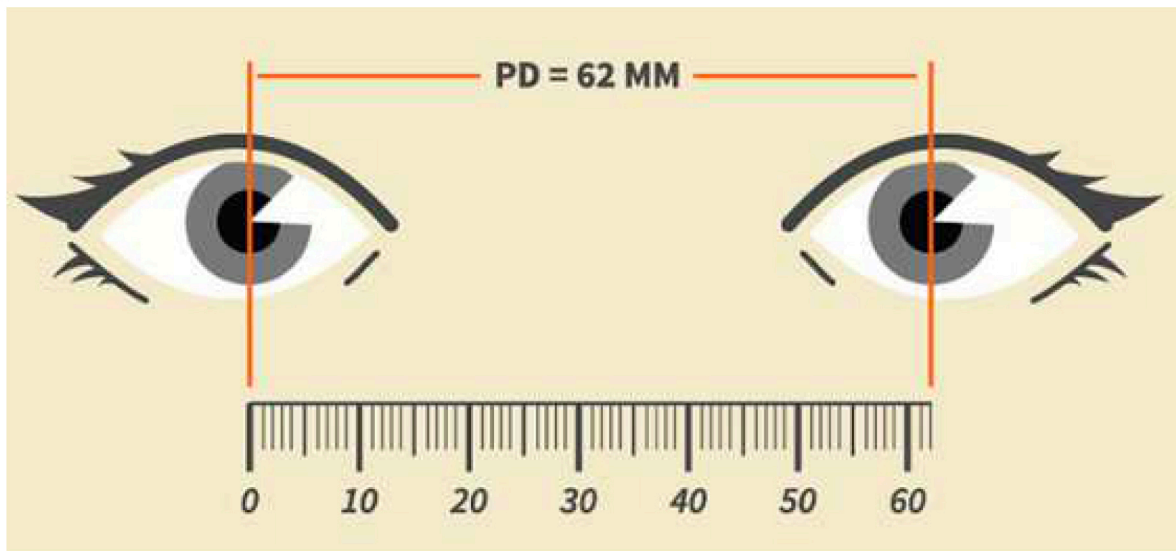


CHE COSA E' LA DISTANZA INTERPUPILLARE?



E' la distanza calcolata in millimetri misurata tra il centro delle pupille

Perché è importante?



Ogni coppia di lenti ha un “Centro Ottico” che è determinato dalla distanza interpupillare

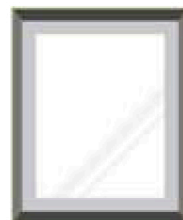
Come misurarla

La tua ricetta oculistica potrebbe riportare la Distanza Interpupillare ma se ciò non fosse, puoi misurarla da solo o con l'aiuto di un amico.

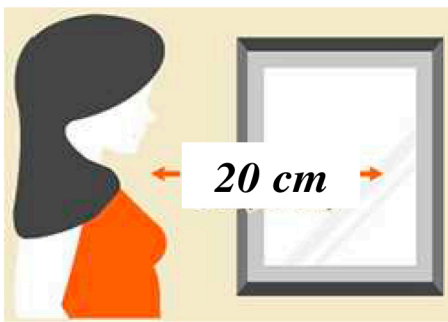
Di cosa hai bisogno?



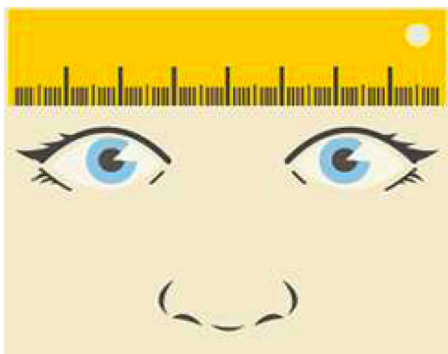
Un righello millimetrato



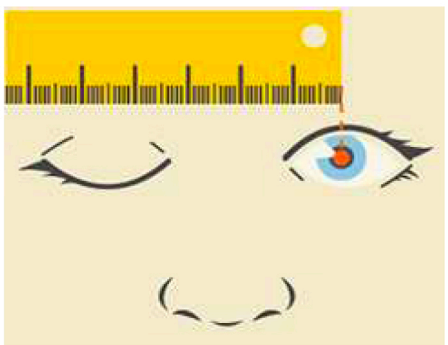
e Uno specchio



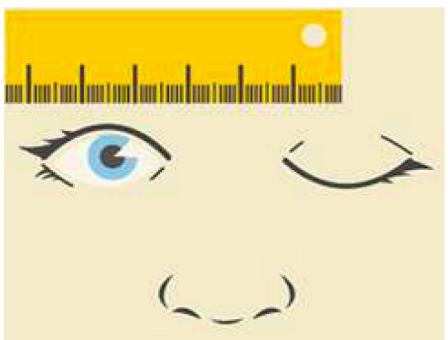
1. posizionati a 20cm dallo specchio



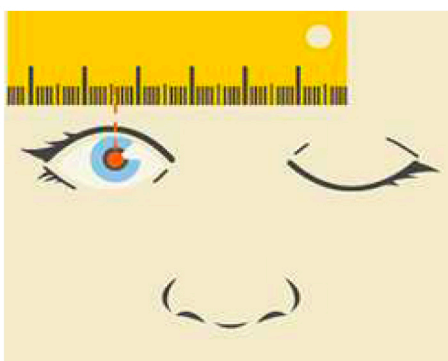
2. con il viso eretto posiziona il righello sulla tua fronte



3. chiudi il tuo occhio destro e posiziona lo zero del righello al centro del tuo occhio sinistro



4. continuando a guardare dritto, chiudi l'occhio sinistro e apri l'occhio destro

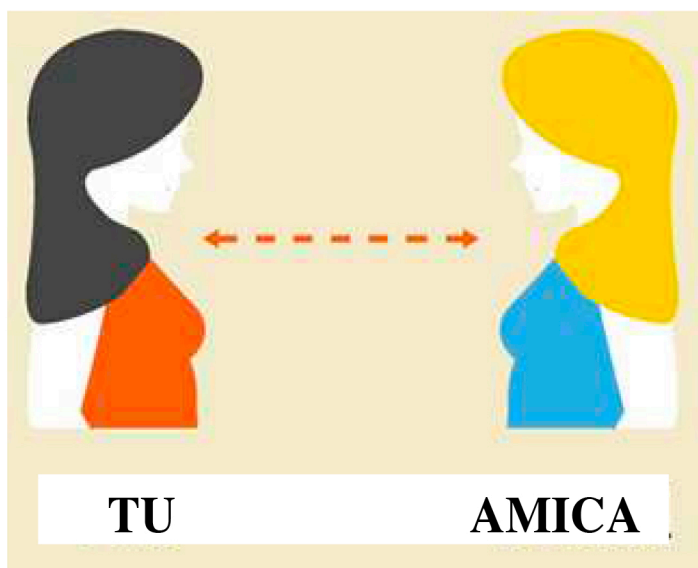


5. Leggi la misura in mm che cade al centro della tua pupilla. Quel numero è la tua

DISTANZA INTERPUPILLARE

Nota: misurala 3 o 4 volte per accertarti di avere fatto una misurazione accurata. Negli adulti la DI va dai 54 ai 74 mm, mentre nei bambini va dai 45 a 53 mm.

Fatti misurare la Distanza Interpupillare da un amico/a



Se ti fai misurare la Distanza Interpupillare da una amica, tieni ambedue gli occhi aperti. L'amica posizionerà lo zero del righello al centro di una tua pupilla e leggerà la distanza al centro dell'altra pupilla.

Raccomandazioni quando è una amica a rilevare la misura:

tieni gli occhi il più possibile fermi e non guardare la tua amica ma guarda un punto dritto dietro la sua testa ad una distanza dai 3 ai 6 metri. Chiedi alla tua amica di abbassarsi / chinarsi, in modo che tu possa guardare dritto al di sopra della sua testa.