

# Come misurare la tua distanza interpupillare

## Cos'è la distanza interpupillare?

La **distanza interpupillare (PD)** è la distanza in millimetri tra i centri delle pupille di ciascun occhio. Conoscerla è molto importante perché permette di costruire gli occhiali da vista in modo accurato per ciascun individuo, con le adeguate specifiche.



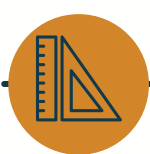
## STEP 1. Prepara il tuo righello



### 1. STAMPA QUESTA PAGINA\*

Lasciando le proporzioni invariate (100%)

\*Se preferisci, puoi utilizzare un righello che hai a casa e seguire le stesse istruzioni



### 2. CONTROLLA LE PROPORZIONI

Paragonando il nostro righello a un righello standard (in mm), oppure appoggiando la tua carta di credito qua sotto.



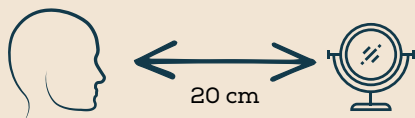
### 3. PIEGA IL RIGHELLO

Lungo la linea tratteggiata.



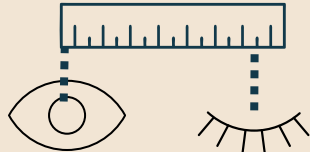
## STEP 2. Misura la tua distanza interpupillare

### 1. POSIZIONATI



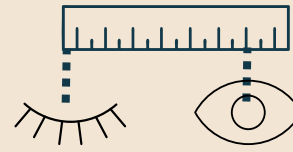
Posizionati a circa 20 cm di distanza da uno specchio, oppure, se hai un amico ad aiutarti, posizionati ad un braccio di distanza da lui.

### 2. ALLINEA IL RIGHELLO



Posiziona il righello sulla fronte per avere maggiore stabilità. Chiudi l'occhio sinistro e allinea lo 0 mm sopra il centro della pupilla destra.

### 3. CHIUDI L'ALTRO OCCHIO



Chiudi l'occhio destro e osserva la misura sulla pupilla sinistra: quello sarà il tuo PD. La maggior parte degli adulti ha un PD tra 57-71 mm.

## RIGHELLO:

