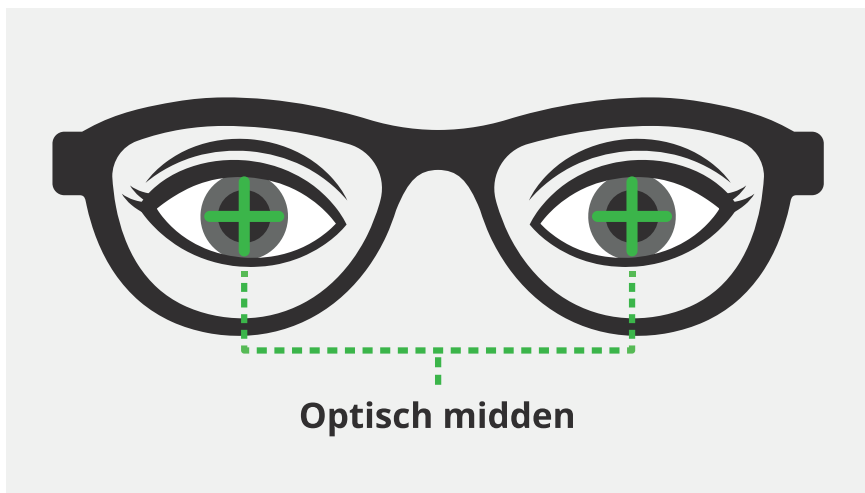


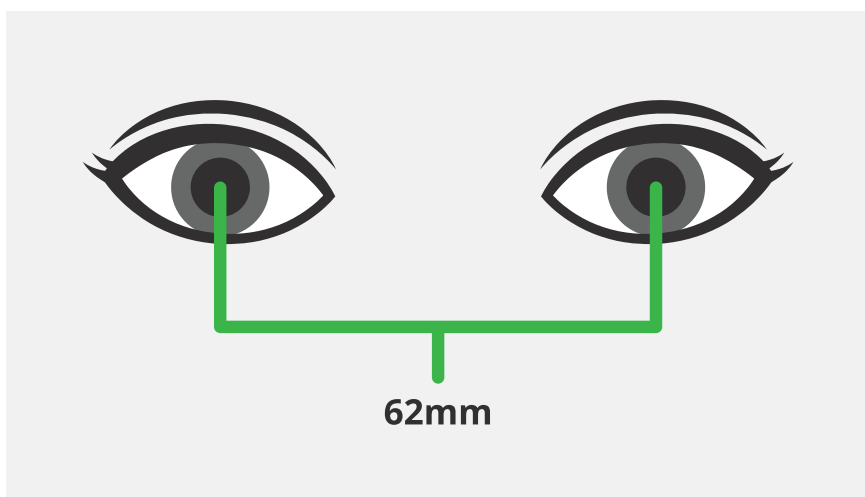


ZELF JOUW EIGEN PUPILAFSTAND OPMETEN:

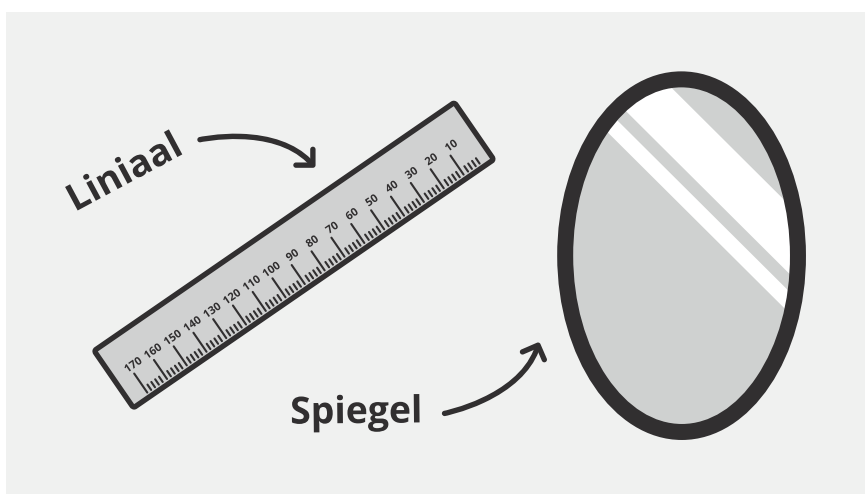


WAT IS JOUW PUPILAFSTAND?

De pupilafstand is de afstand tussen de pupillen van jouw beide ogen. Het is van belang voor het maken van jouw bril om ervoor te zorgen dat je door het optisch midden van je glas kijkt.



Op een brilvoorschrift staat meestal jouw pupilafstand vermeld als een waarde in millimeters. Voor volwassenen ligt de pupilafstand tussen de 54 en 74 mm en voor kinderen tussen de 44 en 58 mm. Mocht je jouw pupilafstand niet kunnen vinden dan kun je de afstand ook zelf opmeten.



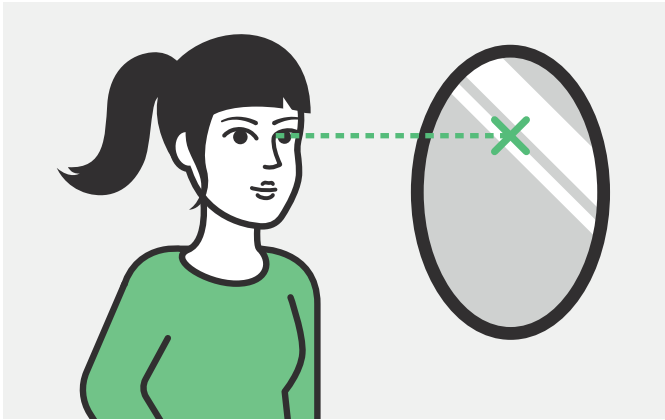
BENODIGDHEDEN:

Je hebt hier een lineaal en spiegel voor nodig.

Je kunt ook iemand anders vragen de meting voor jou te doen.

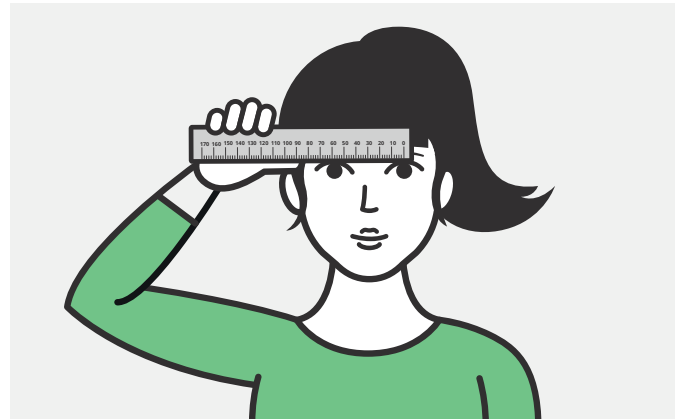


ZELF JOUW EIGEN PUPILAFSTAND OPMETEN:



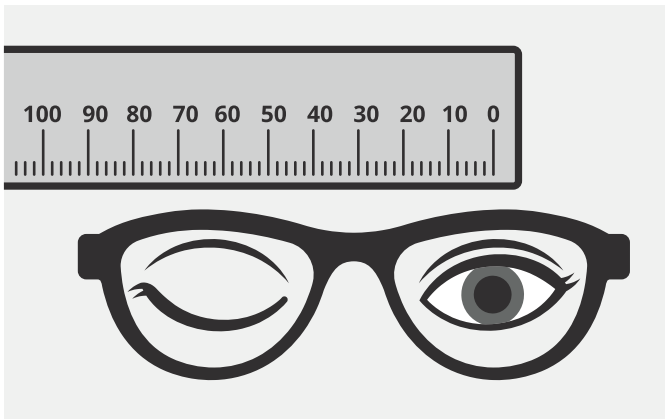
1

Ga recht voor een spiegel staan op ongeveer 20 cm afstand.



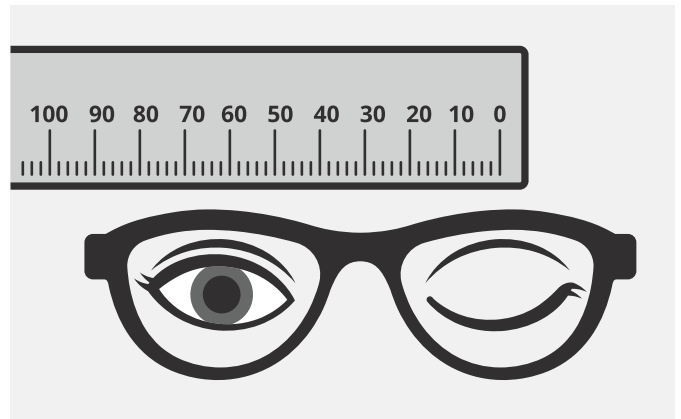
2

Houd de lineaal tegen jouw wenkbrauwen.



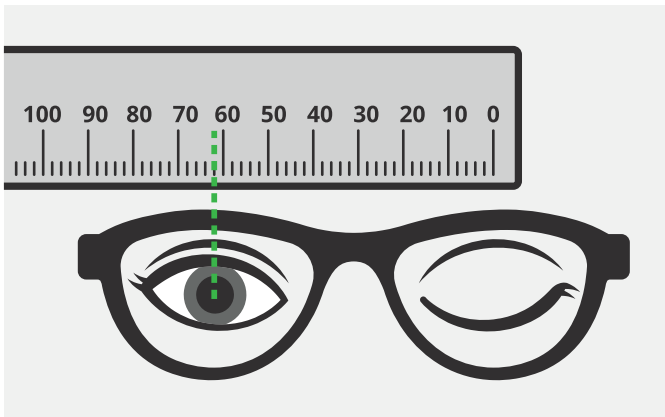
3

Sluit nu je rechteroog en plaats de "0" op de lineaal boven het centrum van de pupil van jouw linkeroog.



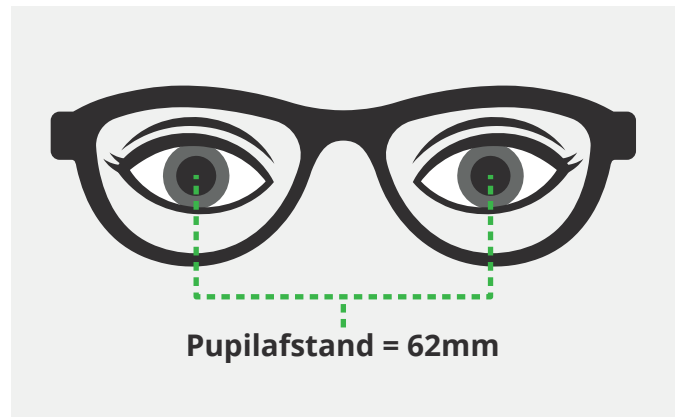
4

Blijf recht vooruit kijken en sluit vervolgens je linkeroog en open je rechter oog.



5

Lees af hoeveel mm er recht boven het centrum van jouw rechterpupil staat.



6

Je hebt nu de waarde van jouw pupilafstand!

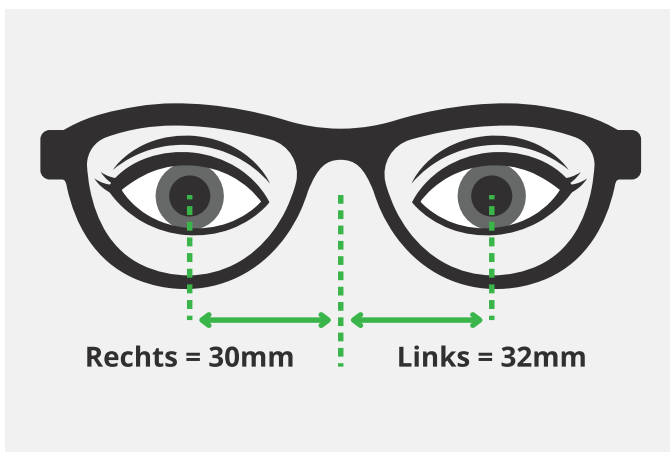


LAAT IEMAND ANDERS JOUW PUPILAFSTAND OPMETEN:



- 1 Ga recht tegenover iemand staan op dezelfde oog-hoogte.
- 2 Houd de lineaal recht boven de ogen van degene tegenover je.
- 3 Vraag de persoon naar iets in de verte te staren.
- 4 In de tussentijd meet je de afstand tussen de beide pupillen.

PUPILAFSTAND PER OOG METEN



Je kunt de pupilafstand ook voor elk oog afzonderlijk meten. In dat geval meet je de afstand tussen het midden van jouw neusbrug tot het centrum van jouw pupil per oog. Zo meet je de pupilafstand voor rechteroog en het linkeroog.

Beide afstanden moeten bij elkaar opgeteld overeenkomen met de pupilafstand voor beide ogen bijv rechts: 30 mm, links 32mm; beide ogen 62mm.