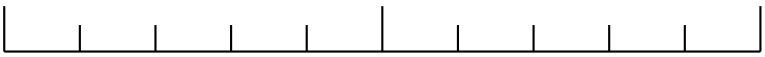
CRIDEM · Tájékoztató olvasási teszt

Előre beállított dioptriájú olvasószemüveg dioptriájának kiválasztásához (+1.00 … +3.50).

Így használd a tesztet

1. Nyomtasd ki az oldalt **valós méretben (100%)**, „oldalhoz igazítás” / „fit to page” nélkül.
2. Ellenőrizd a méretarányt: az alábbi vonalnak vonalzóval mérve pontosan **10 cm**-nek kell lennie. Ha nem, nyomtasd ki újra 100%-on.
3. Tartsd a lapot **35–40 cm**-re a szemedtől (a szokásos olvasási távolság), jó megvilágításban.
4. Olvasószemüveg nélkül olvass fentről lefelé, és állj meg annál a **legkisebb szövegnél, amelyet könnyen és tisztán el tudsz olvasni**.
5. A sor mellett álló dioptria a tájékoztató dioptria. Ha két sor között bizonytalan vagy, általában a kisebb dioptriát válaszd.



← ennek a vonalnak 10 cm-nek kell lennie

+1.00 szöveg 5 pt

Reggel egy kávé mellett átlapozod az újságot, és elolvasod a nap híreit anélkül, hogy messzebb tartanád a lapot.

+1.50 szöveg 6 pt

Este egy jó könyv segít kikapcsolódni egy hosszú nap után. Ha a szöveg elmosódik, eltartod a lapot.

+2.00 szöveg 7 pt

A telefonos üzenetek, a konyhai receptek és a dobozokon lévő utasítások a megfelelő dioptriával könnyen olvashatók.

+2.50 szöveg 8 pt

A közeli munkát igénylő hobbik, például a varrás vagy a festés, tiszta és pihent látást kívánnak.

+3.00 szöveg 10 pt

Válaszd ki a kedvenc színedet és a hozzád illő dioptriát.

+3.50 szöveg 12 pt

Olvass örömmel, láss tisztán.

Ha már az első sort is könnyen elolvasod, valószínűleg még nincs szükséged olvasószemüvegre, vagy csak nagyon kis dioptriára. Ha az utolsó sort sem látod tisztán, fordulj szakemberhez.

Fontos: a teszt csak tájékoztató jellegű, és nem helyettesíti a szakorvosi vizsgálatot. Pontos javaslatért fordulj optometristához vagy szemorvoshoz. Az előre beállított dioptriájú olvasószemüveg nem megfelelő, ha a két szemed eltérően lát, és nem vezetéshez készült.