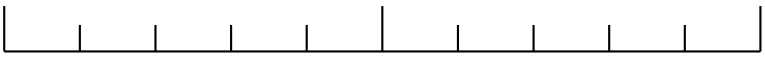
CRIDEM · Test orientativ de citire

Pentru alegerea dioptriei la ochelarii de citit cu dioptrii prestabilite (+1.00 … +3.50).

Cum folosești testul

1. Tipărește pagina la **dimensiune reală (100%)**, fără „potrivire în pagină” / „fit to page”.
2. Verifică scara: linia de mai jos trebuie să măsoare exact **10 cm** cu o riglă. Dacă nu, retipărește la 100%.
3. Ține foaia la **35–40 cm** de ochi (distanța obișnuită de citit), într-o lumină bună.
4. Fără ochelari de citit, citește de sus în jos și oprește-te la **cel mai mic text pe care îl citești ușor și clar**.
5. Dioptria din dreptul acelui rând este dioptria orientativă. Dacă eziți între două rânduri, alege de obicei dioptria mai mică.



← această linie trebuie să aibă exact 10 cm

+1.00 text 5 pt	Dimineața, la o cafea, răsfoiești ziarul și citești știrile zilei fără să îți foaia departe de ochi.
+1.50 text 6 pt	Seara, o carte bună te ajută să te relaxezi după o zi lungă. Când textul devine neclar, îndepărtezi pagina.
+2.00 text 7 pt	Mesajele de pe telefon, rețetele din bucătărie și instrucțiunile de pe cutii se citesc ușor cu dioptria potrivită.
+2.50 text 8 pt	Un hobby de aproape, precum cusutul sau pictura, cere o vedere clară și odihnită.
+3.00 text 10 pt	Alege culoarea preferată și dioptria potrivită pentru tine.
+3.50 text 12 pt	Citește cu plăcere, vezi clar.

Dacă citești ușor chiar și primul rând, probabil nu ai nevoie încă de ochelari de citit sau ai nevoie de o dioptrie foarte mică. Dacă nu citești clar nici ultimul rând, consultă un specialist.

Important: testul este doar orientativ și nu înlocuiește un consult de specialitate. Pentru o recomandare exactă, consultă un optometrist sau un medic oftalmolog. Ochelarii de citit cu dioptrii prestabilite nu sunt potriviți dacă vezi diferit cu cei doi ochi și nu sunt destinați condusului.