

TEST VIDĚNÍ DO DÁLKY

VARIANTA A

Většina očních lékařů využívá při testování vašeho zraku Snellenovy tabulky. Požádá vás, abyste přečetli tabulku s různými velikostmi písmen, a na základě toho zhodnotí, jak přesně vidíte na dálku.

Tabulky obsahují řádky písmen, které začínají nahoře velkým a končí dole malým písmem. Řádek 20/20 nebo 6/6 je ve spodní části tabulky. Pokud jste schopni přečíst řádek 20/20, máte zrak 20/20 nebo 6/6.

Co znamená zrak 20/20?

20/20 je průměrný nebo normální zrak. Někdy je označován jako zrak 6/6. Označení 20/20 znamená, že jste schopni vidět na 20 stop (cca 6 metrů) to, co vidí průměrný člověk. Mnoho lidí má zrak lepší než 20/20.

Vyzkoušejte si zrak Snellenovým testem

Snellenův test je tak jednoduchý. Postupujte podle následujících osmi kroků:

1. Vezměte si tabulku se Snellenovým testem
2. Pokud nosíte kontaktní čočky nebo brýle, nasadte si je.
3. Pověste tabulku na volnou stěnu bez oken do úrovně očí.
4. Postavte se nebo posadte 3 metry od stěny.
5. Zakryjte si jedno oko.
6. Začněte nahoře a přečtěte každé písmeno nahlas.
7. Přítel zaznamená nejmenší řádek, který přečtete správně.
8. Stejným způsobem vyzkoušejte druhé oko.

Co znamenají vaše výsledky?

Pokud nepřečtete řádek 20/20 oběma očima, budete asi potřebovat zrakovou korekci. Bez ohledu na výsledek je dobré, aby vaše oči pravidelně vyšetřoval oční specialista.

VARIANTA B

Ideální je udělat si tento test ještě s jednou osobou. Jeden člověk čte a druhý testovaného kontroluje. Testy stačí vytisknout na stránky ve formátu A4. Stránky umístěte na bílou stěnu ve výšce očí ve vzdálenosti cca 4 - 5 metů. Řádky testů čtete jeden po druhém a pozorujte, které můžete přečíst jednoznačně a který již s obtížemi.

Důležité: tato zkouška se provede s pravým a levým okem zvlášť a slouží jako orientační zjištění Vaší zrakové ostrosti.

Analýza testu

V jaké řádce jste již mohli rozpoznat kruhový otvor? Odpovídající hodnota popisuje Vaší zrakovou ostrost tzv. Visus na dálku:

Zraková ostrost 0,4 – 0,6:

Vaše zraková ostrost se zdá být znepokojivě nízká. Měli byste okamžitě navštívit Vašeho očního optika, optometristu nebo očního lékaře a nechat si zkontrolovat Váš zrak. Při takto nízké zrakové ostrosti můžete být nebezpeční nejen sobě zejména při řízení automobilu ...

Zraková ostrost 0.8:

V tomto případě je Vaše zraková ostrost asi na 80 procentech, opět doporučujeme návštěvu odborníka, který Vám řádně zkontroluje Váš zrak a doporučí nejlepší řešení.

Zraková ostrost 1.0:

S největší pravděpodobností nepotřebujete brýle. Vzhledem k tomu, že průběhu času se může Vaše zraková ostrost měnit, doporučujeme kontrolu zraku alespoň 1x ročně.

Zraková ostrost 1.2 to 1.5:

Gratulujeme, doslova se zdá, že vidíte jako „orel“. Přesto nezapomínejte pravidelně navštěvovat svého očního specialistu, aby jste si udrželi vynikající zrak

Zdroj

<http://www.rodenstock.cz/rodb2c/cz/cz/doc/d-1280936/Vid%C4%9Bn%C3%AD-do+d%C3%A1lky.html>

R O H K

20/100

N H O V C Z

20/70

C O R V Z D V H

20/50

R Z C V H K S D N V

20/30

K D V H V C R O

20/20

VARIANTA B

