

1. Tenere la griglia ad almeno 36 centimetri (14 pollici) di distanza.
2. Indossare gli occhiali da lettura abituali.
3. Coprire un occhio alla volta.
4. Focalizzare lo sguardo sul punto al centro della griglia.
5. Mentre guardate il punto centrale, notate se le linee della griglia vi appaiono dritte o mosse, sfocate o se vedete delle linee mancanti o punti ciechi.

