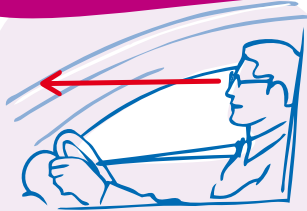
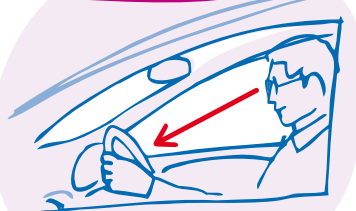


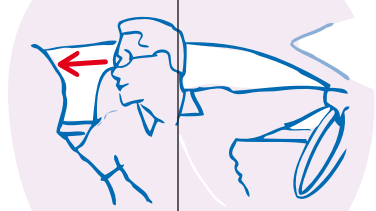
Guida confortevole e in sicurezza



Guardare la strada
 Mantenere la testa in posizione normale e guarda sempre attraverso la parte della lente nella zona superiore, dedicata al lontano



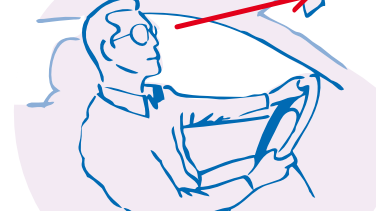
Guardare il cruscotto
 Abbassa lievemente il capo e per poter utilizzare la zona intermedia della lente.



Retromarcia
 Ruota il capo il più possibile e per utilizzare la parte centrale della lente nella zona superiore, dedicata al lontano



Specchietti laterali
 Usare l'area per la visione da lontano ruotando leggermente il capo verso il basso.



Specchietto interno
 Usare l'area per la visione da lontano mantenendo la testa in posizione normale.

NO!

Mento alzato



SI!

Mento giù



Salire e scendere

Regola più importante
 Guarda attraverso la parte superiore della lente, quella dedicata lontano.

Suggerimenti
 Abbassa il mento verso la base del collo. Guarda sempre i gradini che si stanno per utilizzare. Le prime volte è consigliabile aiutarsi tenendo il corrimano e in breve tempo scendere le scale diventerà automatico.

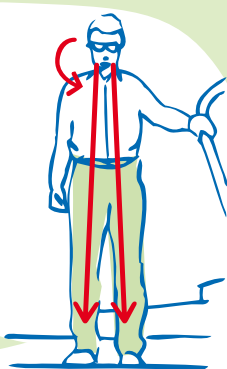
NO!

Mento alzato



SI!

Mento giù



NO!

Foglio troppo alto = visione offuscata



SI!

OK, altezza ventre = visione nitida



Da vicino

Regola più importante
 Porta il foglio di lettura ad altezza ventre e guarda utilizzando la zona inferiore della lente.

Ogni volta che si desidera guardare vicino, o ad una distanza equivalente al vicino, come, ad esempio, in basso o in alto per:

- prendere un prodotto da uno scaffale del supermercato
- prendere un libro da una libreria
- guardare il percorso di un autobus alla fermata
- cercare un cognome al citofono

NO!



Portare il mento verso l'alto ed abbassare gli occhi per utilizzare la zona da vicino

SI!

