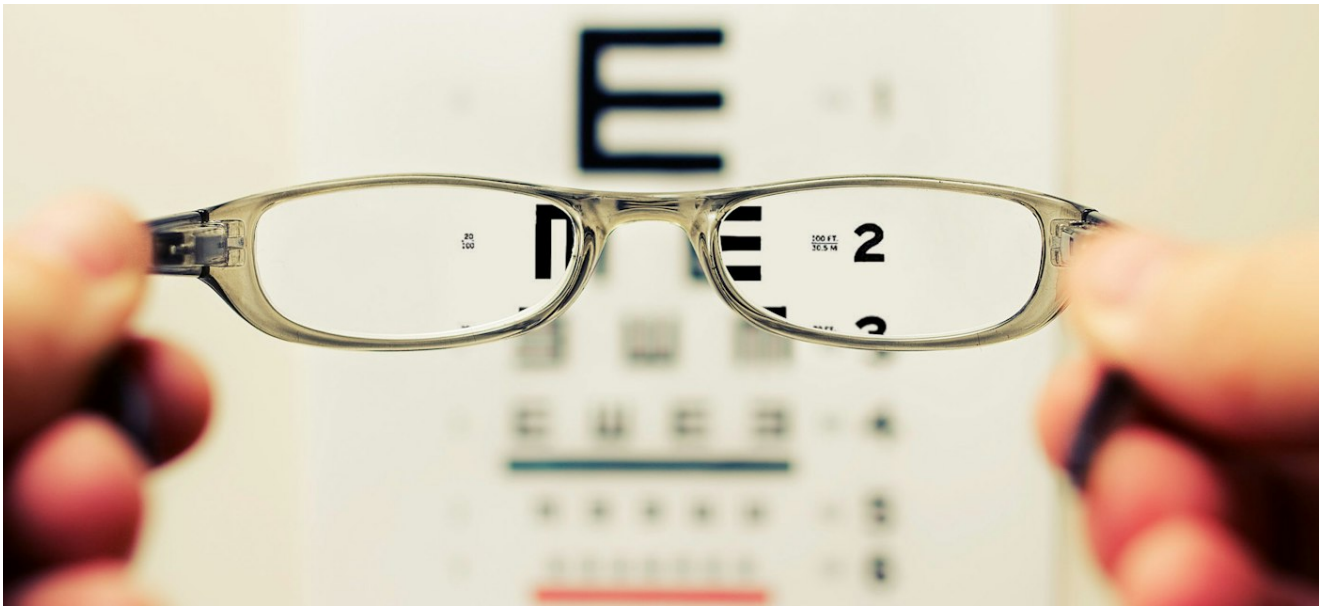
Co Właściwie Oznacza Wzrok 20/20?

Wzrok 20/20 to ostrość normalna, a nie doskonała, i odpowiada metrycznie 6/6. Co mierzy ten zapis i gdzie 20/40 oraz 20/20 są progami prawnymi.

Autor: Lubor Šimůnek · Opublikowano: November 3, 2026 · Produktywność
Wersja online: https://appstoryo.com/pl/blog/what-does-20-20-vision-actually-mean



Wzrok 20/20 oznacza, że z 20 stóp czytasz ten sam wiersz, który z 20 stóp czyta osoba o normalnym widzeniu. To ostrość normalna, a nie wzrok doskonały, i odpowiada metrycznie 6/6. Sight Check: Eye Chart Game to darmowa gra w stylu tablicy okulistycznej na iOS i Androida, o rozmiarze 54,8 MB, do ćwiczenia tych coraz mniejszych wierszy w domu.

Ujawnienie: AppStoryo jest prowadzone przez studio, które tworzy Sight Check: Eye Chart Game. Poniższe porównanie opiera się na kryteriach weryfikowalnych publicznie i wskazuje prawdziwe alternatywy.

Wiersze możesz sprawdzić w Sight Check: Eye Chart Game w App Store lub w Google Play, gdzie aplikacja występuje jako Sight check game.

Co właściwie mierzy zapis 20/20?

To stosunek odległości, a nie procent ani punktacja. Amerykańska Akademia Okulistyki wyjaśnia, że górna liczba to odległość w stopach, z której stoisz przed tablicą, a dolna to odległość, z której osoba o normalnym widzeniu czyta ten sam wiersz, który właśnie przeczytałeś. Równe liczby znaczą, że twoje widzenie dali odpowiada wartości odniesienia, i nic więcej.

MedlinePlus ujmuje rachunek odwrotnie: 20/40 znaczy, że wiersz czytany przez ciebie z 20 stóp przeciętne oko czyta z 40 stóp. Dolna liczba mówi więc, o ile dalej mogłoby stać przeciętne oko: trzykrotnie dalej przy 20/60 i dziesięciokrotnie przy 20/200. Ostrość mierzy jedną wąską rzecz, czyli jak drobny szczegół rozróżniasz z dali.

Dlaczego tablicę czyta się z 20 stóp i czym jest 6/6?

Hermann Snellen, holenderski okulista, opracował tablicę w latach sześćdziesiątych XIX wieku na prośbę swojego kolegi Franciscusa Dondersa. Dwadzieścia stóp leży dość blisko nieskończoności optycznej, by oko się rozluźniło zamiast akomodować. MedlinePlus podaje odległość jako 20 stóp, czyli 6 metrów, i w tym mieści się całe wyjaśnienie zapisu 6/6, który stosuje klinika poza Stanami Zjednoczonymi. 6/6 to 20/20, a 6/12 to 20/40. Krótkie pomieszczenia używają lustra, z tym samym wynikiem.

Które zawody wyznaczają ostrość przepisami?

Tutaj 20/20 przestaje być folklorem i staje się przepisem. Zgodnie z 49 CFR 391.41(b)(10) zawodowy kierowca w Stanach Zjednoczonych musi mieć ostrość dali co najmniej 20/40 w każdym oku, z korekcją lub bez, ostrość obuoczną co najmniej 20/40, pole widzenia co najmniej 70 stopni w południku poziomym każdego oka oraz zdolność rozpoznawania standardowych sygnałów czerwonego, zielonego i żółtego.

Lotnictwo jest surowsze. 14 CFR 67.103 wymaga, by kandydat na orzeczenie lekarskie pilota pierwszej klasy wykazał ostrość dali 20/20 lub lepszą w każdym oku osobno, a także widzenie bliży 20/40 z 16 cali; kandydaci w wieku 50 lat i więcej muszą spełnić dodatkowo 20/40 z 32 cali. Tylko w tych przepisach 20/20 jest progiem zaliczenia, a nie opisem.

Czy 20/20 to to samo co wzrok doskonały?

Nie, i to najczęstsze nieporozumienie. 20/20 jest normą, czyli punktem odniesienia w środku skali, a nie pułapem, bo wiele osób osiąga 20/15 lub 20/10. Zapis nie mówi też nic o widzeniu barw, widzeniu głębi, polu obwodowym, wrażliwości na kontrast ani o ciśnieniu w oku, i właśnie dlatego badanie mierzy kilka rzeczy, a tablica jedną.

Światowa Organizacja Zdrowia podaje co najmniej 2,2 miliarda osób z zaburzeniem widzenia bliży lub dali oraz co najmniej 1 miliard przypadków, którym można było zapobiec albo które wciąż pozostają bez pomocy: starczowzroczność 826 milionów, zaćma 94 miliony, nieskorygowana wada refrakcji 88,4 miliona. Narodowy Instytut Oka szacuje wady refrakcji na ponad 150 milionów Amerykanów, z których wielu nie wie, że mogliby widzieć lepiej.

Co właściwie robi Sight Check: Eye Chart Game?

To gra i jej własny opis to mówi. Sight Check: Eye Chart Game pokazuje wiersze coraz mniejszych liter, które czytasz na głos z drugiego końca pokoju, zapisuje wynik wobec najlepszego rezultatu i przechowuje go na urządzeniu. Aplikacja jest darmowa, waży 54,8 MB, ma kategorię 12+, wersję 1.0 z 15 lipca 2026, nie zawiera reklam i jest opisana tylko po angielsku. Ten opis jest też uczciwym ograniczeniem, słowami samego twórcy w App Store:

> Sight Check służy wyłącznie rozrywce i swobodnemu wyzwaniu. Nie jest wyrobem medycznym, nie diagnozuje żadnego schorzenia i nie zastępuje profesjonalnego badania okulistycznego.

Traktuj to jako deklarację zakresu, którą jest. Aplikacja pokaże, że piąty wiersz zrobił się w tym roku nieostry, choć rok temu nie był, i to dobry powód, by zapisać się na wizytę. Nie

powie ci natomiast twojej refrakcji.

Z której aplikacji właściwie warto korzystać?

Wybierz Virtual Vision Test, jeśli chcesz recepty

- Test Warby Parker, wersja 52.0.0 zaktualizowana 8 czerwca 2026, jest tu jedynym powiązanym ze ścieżką kliniczną: służy odnowieniu istniejącej recepty na okulary lub soczewki.
- Darmowy, 70,5 MB, wymaga iOS 16.0 lub nowszego i ma średnią 4,76 z 19 080 ocen, czyli znacznie więcej rzeczywistych użyć niż cokolwiek innego z tej listy.
- Wygrywa bezdyskusyjnie, jeśli chcesz dokumentu, a nie wyniku.

Wybierz OcularCheck: Acuity Exam, jeśli chcesz narzędzia przesiewowego

- Wydany przez Project ORBIS International, organizację pozarządową zajmującą się zdrowiem oczu; wersja 2.2.0 z 8 października 2024, darmowy i zajmujący tylko 2,3 MB, zdecydowanie najmniejszy plik tutaj.
- Wymaga iOS 17.0 lub nowszego, a jego średnia 3,8 opiera się na zaledwie 15 ocenach, więc próba jest wątła, choć pochodzenie kliniczne.
- Wygrywa przy badaniu przesiewowym na słabym łączu.

Wybierz Kay iSight Test Professional, jeśli badasz małe dziecko

- Kay Pictures Ltd wytwarza optotypy obrazkowe od dziesięcioleci; wersja 7.1 z 2 lutego 2026, darmowa, 22,2 MB, średnia 4,4 z 10 ocen.
- Wymaga iOS 18.6 lub nowszego, co wyklucza starszy sprzęt, ale optotypy obrazkowe działają u dziecka, które jeszcze nie czyta liter, czego żadna tablica literowa nie potrafi.
- Wygrywa bezdyskusyjnie u dzieci, które nie czytają.

Wybierz Sight Check: Eye Chart Game, jeśli chcesz tablicy jako gry

- Darmowa, 54,8 MB, bez reklam, wyniki zostają na urządzeniu, dostępna i na iOS, i na Androidzie, podczas gdy trzy powyższe są tylko na iPhone'a i iPada.
- To jedyna z czterech, która wprost określa się jako gra swobodna, co czyni ją uczciwą do zabawy rodzinnej i niewłaściwą do jakiegokolwiek zastosowania klinicznego.

Kiedy tablica w telefonie jest złym narzędziem?

Trzy sytuacje. Po pierwsze, gdy coś zmieniło się nagle: utrata widzenia w jednym oku, nowe błyski lub męty, ból, podwójne widzenie, bo aplikacje mierzące ostrość badają stan ustabilizowany i są ślepe na zdarzenie ostre. Po drugie, gdy potrzebujesz liczby, która się liczy: próg 20/40 dla kierowców i standard 20/20 dla pilotów mierzy egzaminator w warunkach kontrolowanych. Po trzecie, u dziecka, gdzie nieskalibrowany ekran w niekontrolowanej odległości daje liczbę o niewielkim znaczeniu.

Z tym zastrzeżeniem Sight Check: Eye Chart Game jest rozsądnym sposobem obserwowania

własnego widzenia dali między wizytami: w App Store i w Google Play jako Sight check game, bezpłatnie, a wyniki zostają w telefonie.

Najczęstsze pytania o wzrok 20/20

Co oznacza wzrok 20/20 w prostych słowach?

Z 20 stóp czytasz wiersz, który z 20 stóp czyta też osoba o normalnym widzeniu. Górna liczba to twoja odległość od tablicy, dolna odległość, z której przeciętne oko czyta ten wiersz. Równe liczby oznaczają przeciętne widzenie dali.

Czy wzrok 20/20 jest doskonały?

Nie. Jest raczej normalny niż doskonały i leży w środku skali: 20/15 i 20/10 są lepsze. Ostrość pomija też widzenie barw, głębię, pole obwodowe i ciśnienie w oku, więc wynik 20/20 nie zaświadcza o nienagannym zdrowiu oczu.

Jaki jest metryczny odpowiednik 20/20?

To 6/6, bo 20 stóp to około 6 metrów. MedlinePlus podaje odległość standardową jako 20 stóp, czyli 6 metrów, i traktuje 20/20 oraz 6/6 jako ten sam wynik normalny. Po tym samym przeliczeniu 20/40 zapisuje się jako 6/12.

Co oznacza wzrok 20/40?

Najmniejszy wiersz, jaki czytasz z 20 stóp, przeciętne oko czyta z 40 stóp, więc musisz stać dwa razy bliżej dla tego samego szczegółu. MedlinePlus mówi to wprost, a 20/40 jest prawnym minimum dla zawodowych kierowców w Stanach Zjednoczonych.

Dlaczego tablicę bada się z 20 stóp?

Z 20 stóp oko się rozluźnia zamiast akomodować, więc badanie przybliża widzenie dali. Snellen zaprojektował tablicę wokół tej odległości w latach sześćdziesiątych XIX wieku. Kliniki z krótkimi pomieszczeniami używają lustra, z tym samym wynikiem.

Jaka ostrość jest potrzebna do prowadzenia ciężarówki?

Zgodnie z 49 CFR 391.41(b)(10) zawodowy kierowca potrzebuje co najmniej 20/40 w każdym oku, 20/40 obuocznie, pola co najmniej 70 stopni w południku poziomym każdego oka oraz rozpoznawania sygnałów czerwonego, zielonego i żółtego.

Czy piloci potrzebują wzroku 20/20?

Do orzeczenia lekarskiego pilota pierwszej klasy tak. 14 CFR 67.103 wymaga 20/20 lub lepiej w każdym oku osobno oraz widzenia bliży 20/40 z 16 cali. Kandydaci w wieku 50 lat i więcej muszą spełnić także 20/40 z 32 cali.

Czy aplikacja zmierzy moją ostrość wzroku dokładnie?

Nie w sposób wiarygodny. Ostrość zależy od odległości patrzenia, przekątnej ekranu i jasności, a telefon zostawia wszystkie trzy tobie, podczas gdy klinika je ustala. Może pokazać zmianę w czasie, ale podana liczba nie jest pomiarem klinicznym.

Czy pomylenie litery zmienia mój wynik?

Zwykle nie. MedlinePlus zaznacza, że jeśli pomylisz jedną lub dwie litery w najmniejszym czytanym wierszu, nadal uznaje się, że twój wzrok odpowiada temu wierszowi. Punktacja toleruje kilka błędów, więc dwa odczyty jednego oka mogą się różnić.

Czy Sight Check: Eye Chart Game jest wyrobem medycznym?

Nie. Jego opis w App Store stwierdza, że służy wyłącznie rozrywce i swobodnemu wyzwaniu, że nie jest wyrobem medycznym, nie diagnozuje żadnego schorzenia i nie zastępuje profesjonalnego badania okulistycznego. Wynik traktuj jako rezultat gry.

Jak cytować: Lubor Šimůnek (2026). *Co Właściwie Oznacza Wzrok 20/20?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/pl/blog/what-does-20-20-vision-actually-mean
© 2026 lapnito.cz s.r.o.