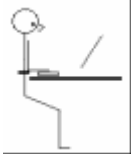


Gode tastaturråd

3 gode måder at bruge sit tastatur på...



Vandret tastatur = frithængende overarme, vandrette underarme. Tastaturet er placeret helt ude ved kanten af bordet lige under de vandrette arme.

Et alternativ kan være endda at sidde ved fremadskråstillet bord, så vinklen i albuen bliver større end 90°, MEN det kræver, at man kan blindskrift.

Dette er en god udgangsstilling, hvis man skriver af efter koncept eller diktafon, men uden brug af musen. I denne stilling kan man skrive rigtig hurtigt, men der er ikke hvile i tænke- eller venteperioder.



Let skråt tastatur = let skrånende underarme, der hviler helt på bordet, men bordet bør være så højt at ryggen ikke krummes.

En god udgangsstilling ved arbejde med mange tænke-, vente-, læse- og museperioder. Her kan man til gengæld ikke taste hurtigt.

Bordet bør være tilstrækkeligt over albuehøjde til at man kan sidde med hele underarmen hvilende foran tastaturet, og det er fint her at sidde mageligt tilbagelænet (med god understøttelse af ryggen) og gerne med benene oppe på en høj skammel eller på bordets tværpinde. Man kan lægge en skråplade foran tastaturet, som både understøtter armene og giver plads til musen. De fås også med linoleumsoverflade, så de virker som musemåtte.



Den bløde mellemvare = let armstøtte men frie albuer

Her kan man både taste rimeligt hurtigt og hvile armene rimeligt mens man tænker, venter, læser eller musen. Bordet er her i albuehøjde eller lidt højere.

Generelt:

Skærm og koncept bør anbringes så man ser skråt fremad og nedad, men uden at hovedet bøjes.

Skærmen bør ikke stå højere end man kan se hen over den.

En konceptholder kan godt anbringes ved siden af skærmen med tastaturet midt for begge, for står de en armlængde væk, kan man godt overskue dem begge uden at vride hovedet.

Et sidde-/ståbord giver de bedste muligheder for at skifte bordhøjde efter arbejdet.

Ergonomiske tastaturer = vinklede tastaturer har som så meget andet både fordele og ulemper. De er gode til personer, som har en "symmetrifikseret underbevidsthed", dvs. at de uden at være klar over det, placerer fingrene parallelt med tasterne, hvilket medfører at de drejer håndleddet mod lillefingersiden, og hvis de samtidig bøjer opad i håndleddet går det helt galt.

Med de vinklede tastaturer ligger fingrene parallelt samtidig med at håndleddene holdes i neutralstilling, MEN de knækkede tastaturer bør ikke gives til de mange, som ikke har dette problem og som helt naturligt lægger fingrene diagonalt på tasterne, fordi de knækkede tastaturer fylder mere i dybden og dermed giver mindre plads til at placere musen foran tastaturet. En Rollermouse kan f.eks. vanskeligt lægges foran et knækket tastatur.

Mange sidder i paratstilling over tastaturet og hamre ned på tasterne, når de skriver. Det betyder, at det anstrengende sker når man tænker, venter, læser og ikke når man skriver. Det er vigtigt, at slappe af i mikropauserne og vigtigt ikke at bruge flere kræfter end nødvendigt, dvs. at jo mere stille man taster, des mere økonomiserer man med kræfterne.

Placering foran gentagelsestasten – lydløs tastning

Musen bør (efter min mening) af højrehåandede placeres foran gentagelsestasten og placeres diagonalt. Enkelte kan have svært ved at holde den diagonalt, igen pga. den symmetrifikserede underbevidsthed, men det kan hurtigt læres, hvis man fra starten gør opmærksom på det.

Angående facon, størrelse og hastighed har jeg gennem de sidste år skiftet indstilling. De store håndformede mus tvinger bevægelsen op i skulderen, hvor den bestemt ikke bør ligge. Skulderen er et grovmotorisk led, mens fingrene er finmotoriske led, så jeg lærer folk at holde musen nærmest som en blyant og bruge den på samme måde.

Dette forudsætter at musen ligger inde foran med understøttet underarm og at den er sat med høj acceleration, så man kan dække hele skærmen indenfor et museområde på max 2 cm i diameter. Det virker, som når man får en ny bil med servostyring.

Musen er ligeglad med hvordan den ligger, op/ned på skærmen er altid bevægelse i musens længderetning, men du tænker jo heller ikke i op/ned når du bruger en kuglepen. Du kunne for øvrigt nok heller ikke drømme om at skrive med blyant eller kuglepen i samme stilling som mange sidder med musen.

Mange gange kan en skråplade foran tastaturet og med plads til musen understøtte den meget mere afslappede brug af både tastatur og mus.

Rollermouse med armstøtte bruger jeg til dem, der har vanskeligt ved at lægge musen ind foran og som vil have godt af at fordele arbejdet til begge hænder. **MEN** alt i alt viser mine observationer at de fleste der får gener, får dem fordi de ikke slapper af i de mikropauser som edb-arbejdet giver. De sidder og spænder op i paratstilling over tastatur og mus og her kan **Bio Feedback** og være et godt redskab til at få nye vaner indarbejdet. Jeg bruger sportstape til dette, hvis én f.eks. holder fingre løftet over musen, lægger jeg en tape på undersiden af fingeren, så strammer

det, når de løfter fingeren uden at hindre andre bevægelser. Det er billigere, hurtigere og ser ikke så voldsomt ud. Jeg har altid tape med, når jeg er ude. Jeg bruger taping til fingre og håndled + nogle gange til ryggen.

Når det derimod drejer sig om albue og skulderbevægelser kan tape ikke bruges, og her kan et elektrisk Bio Feedback apparat være en god hjælp til omkodning af ubevidste bevægelser.