

Sneller met het toetsenbord

Werken met de muis is gemakkelijk, maar ook best omslachtig. De cursor moet steeds over het beeldscherm worden bewogen. Dat kan ook met het toetsenbord. Dit levert minder klachten op dan muisgebruik. Het is even wennen, maar dan gaat het werk ook nog sneller.

Intensief muisgebruik kan leiden tot klachten. Een belangrijke oorzaak is continue en eenzijdige belasting. Klachten worden meestal bestreden met bijvoorbeeld een aangepaste muis. De belasting van de hand en pols verandert daardoor niet, zodat de klachten terug kunnen komen. Een oplossing om muisgebruik effectief terug te dringen is meer werken met het toetsenbord. Beeldschermwerkers gebruiken dan beide handen, zodat de belasting beter wordt verdeeld.

Onderzoek van TNO (oktober 2007) bevestigt dat werken met sneltoetsen leidt tot minder klachten. Bij dit onderzoek maakten proefpersonen gebruik van Fitkey, een softwarepakket dat tips geeft over sneltoetsen. Zonder de software werd gemiddeld 20 procent van de opdrachten met het toetsenbord gegeven en 80 procent met de muis. Met de software was de verhouding na enkele weken fiftyfifty.

EFFICIËNT WERKEN

Toetsenbordaansturing is niet alleen interessant als preventiemiddel, maar het is ook een veel efficiëntere manier van werken. Bij muisgebruik gaat namelijk relatief veel tijd verloren aan het bedienen van de computer. Mensen bewegen de cursor continu over het scherm en wisselen steeds tussen toetsenbord en muis. Met het toetsenbord blijven beide handen juist op hun plaats. Mensen geven opdrachten met toetsencombinaties. De computer wordt zo veel directer aangestuurd en dat scheelt tijd.

Het efficiencyvoordeel van toetsenbordaansturing bleek overigens niet uit eerdergenoemd onderzoek. Dit heeft twee mogelijke oorzaken. Productiviteit is afhankelijk van routine; het kost minstens een aantal weken om dit op te bouwen. Ook hangt de efficiency af van de mate waarin het toetsenbord wordt gebruikt. Een geoefend persoon kan programma's als Word en Outlook zeker voor 80 procent met het toetsenbord bedienen.

EENVOUDIG TE LEREN

Ondanks de voordelen wordt toetsenbordaansturing op dit moment nauwelijks gebruikt. Weinig mensen zijn zich bewust van het alternatief voor

de muis. Ze denken dat ze allerlei ingewikkelde toetsencombinaties uit het hoofd moeten leren, maar dat valt mee. Toetsenbordaansturing is gebaseerd op een aantal logische principes, die met wat inzicht eenvoudig te leren zijn.

Verantwoord werken is niet uitsluitend een kwestie van technologie. Hoe beeldschermwerkers met hun middelen omgaan is minstens zo belangrijk. Toetsenbordaansturing is hiervan een goed voorbeeld. De computer anders bedienen, leidt tot minder spierbelasting en meer efficiëntie. Dit kan helpen om te komen tot een lager ziekteverzuim en een hogere productiviteit. <<

TILBERT SCHULTE

is auteur van het boek *Sneller met het toetsenbord*. Hij geeft praktijktrainingen over toetsenbordaansturing.
T 010 467 26 82,
tschulte@mantrix.nl

Probeer het zelf

Twee voorbeelden ter illustratie. Druk in Microsoft Word op de Alt-toets. Met deze toets activeert u de menubalk; de menukeuze Bestand licht op. U ziet nu onder iedere menukeuze een onderstreepte letter. Druk op 'X' om de menulijst *Extra* te openen en vervolgens op 'W' om de functie *Woorden tellen* uit te voeren. Dit werkt exact hetzelfde in de meeste programma's en u hoeft er niets voor uit uw hoofd te leren. Dat geldt ook voor veel sneltoetsen. Met Ctrl + P print u bijvoorbeeld een document. De 'P' van print. Logisch, als u het eenmaal weet.

Meer informatie:
>> www.mantrix.nl

