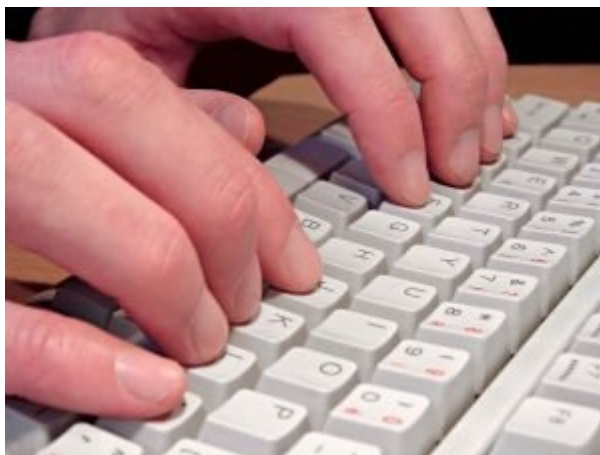


PSANÍ VŠEMI DESETI DESETIPRSTOVÁ HMATOVÁ METODA

Zvládnutí psaní všemi deseti pro obsluhu počítače znamená hned několik výhod. Především zrychlení ovládání klávesnice, tedy komunikace s osobním počítačem. Nezanedbatelné je též získání větší pohody, neboť odpadá neustálé vyhledávání znaků na klávesách a následná kontrola na obrazovce. Tím je vytvářena možnost se více soustředit na vkládaná data, čímž dochází i ke snížení počtu chyb. Významnou roli hraje tento způsob ovládání klávesnice v ochraně zdraví obsluhy. Výhodou je rozložení námahy na všech deset prstů, snížení zrakové únavy (eliminace nebezpečí oslnění od obrazovky a odstranění nutnosti stálého přestřování zraku), odstranění bočního vytáčení páteře nebo předklonu hlavy, neboť umožňuje v případě, kdy není nutné sledovat obrazovku, umístění monitoru šikmo vpravo a předlohu kolmo před obsluhu. Při výuce psaní všemi deseti nejde jen o osvojení prstokladu, zjednodušeně řečeno kterým prstem se která klávesa ovládá, k čemuž se v poslední době objevily různé zjednodušené návody a k tomuto cíli zaměřené počítačové programy. K této výuce patří i správný způsob sezení, držení rukou, základní poloha, psaní naslepo, technika stisku kláves a mnohé další.



Klávesnice osobního počítače je příliš rozsáhlá na to, aby byla celá ovládána všemi deseti prsty najednou. Z tohoto důvodu je nezbytné ji rozdělit na tři dílčí klávesnice. Psaní znaků se v každé dílčí klávesnici provádí z jiné polohy prstů - tzv. základní polohy. Výhodu pro nácvik psaní všemi deseti mají lidé, kteří se někdy učili na některý klávesový hudební nástroj. Naopak problémy bude činit osobám, které se naučili ovládat klávesnici jen několika prsty a mají tento systém již „zažitý“, neboť návyk nutí člověka například dívat se na klávesnici atd. Velice nevýhodné je ovládat-li někdo klávesnici všemi deseti prsty, ale ne hmatovou metodou.

Daleko snazší je osvojit si správný nácvik od začátku, než později se odnaučovat špatný způsob ovládání. Při osvojení si správných návyků se rychleji získá dovednost ovládání klávesnice a dosáhne se lepších výsledků. Ovládání všemi deseti prsty je vhodné jak pro praváky, tak i pro leváky. Většinou leváci píšou lépe než praváci. Nesnáze při výuce mohou mít dyslektici. Pro psaní naslepo desetiprstovou hmatovou metodou na největší části klávesnice PC, jež je podobná psacímu stroji, tedy na alfanumerické dílčí klávesnici, je nutné mít ruce umístěny stále v jedné výchozí poloze, která zabezpečí možnost pohybu prstů po celé této dílčí klávesnici naslepo. Tuto polohu prstů na jednotlivých klávesách nazýváme základní polohou. Při výuce na alfanumerické dílčí klávesnici umístíme prsty na střední písmennou řadu takto:

levá ruka		pravá ruka	
malík	A	malík	ů (;)
prsteník	S	prsteník	L
prostředník	D	prostředník	K
ukazovák	F	ukazovák	J
palec	mezerník	palec	mezerník

Při psaní všemi deseti na klávesnici počítače nebo elektrického psacího stroje jsou prsty jen mírně ohnuty, klávese se dotýkají svými bříškami a při psaní jemně kloužou z klávesy na klávesu. Neprohýbejte prsty, ani zápěstí. Podélná osa prostředníku má být téměř kolmá na jednotlivé řady znaků na klávesnici. Dlaně se neopírají o hranu klávesnice ani stolu nebo opěrku. Pište jen jednotlivým prstem, nikoliv celým zápěstím! Ostatní prsty zůstávají vždy v základní poloze. Po napsání příslušného znaku se prst opět vrací do základní polohy!

Pro ovládání numerické dílčí klávesnice do základní polohy umístíme pouze pravou ruku. Levá ruka zůstává v základní poloze na alfanumerické dílčí klávesnici (A, S, D, F a mezerník). Základní poloha prstů pravé ruky na numerické dílčí klávesnici je vytvořena na dvou řadách, na základní řadě:

ukazovák	... 4
prostředník	... 5
prsteník	... 6

a na dolní řadě:

palec	... 0
malík	... ENTER

Tedy při psaní na numerické dílčí klávesnici budou opět psát obě ruce, ale pouze jen sedmi prsty. Pravá ruka ovládá vlastní klávesnici a levá palcem mezerník a malíkem SHIFT a CTRL, případně TAB.

Zbývá nám vysvětlit způsob psaní všemi deseti prsty na poslední dílčí klávesnici. Vzhledem k tomu, že klávesy funkční dílčí klávesnice jsou rozmístěny na různých místech klávesnice PC, nelze pro její ovládání vytvořit základní polohu, ze které by mohla být ovládána. V praxi se těchto kláves používá minimálně, proto se nebudeme snažit o nějaký způsob rychlého ovládání těchto kláves. Místo kláves pro pohyb kursoru mezi alfanumerickou a numerickou dílčí klávesnicí je i ze zdravotních důvodů výhodné používat numerickou dílčí klávesnici přepnutou do druhé polohy a naopak číslice psát na alfanumerické dílčí klávesnici pomocí přepínání mezi českou a US klávesnicí. Vhodné je též zautomatizovat si ovládání klávesy Num Lock ukazovákem vychýlením z klávesy 4.

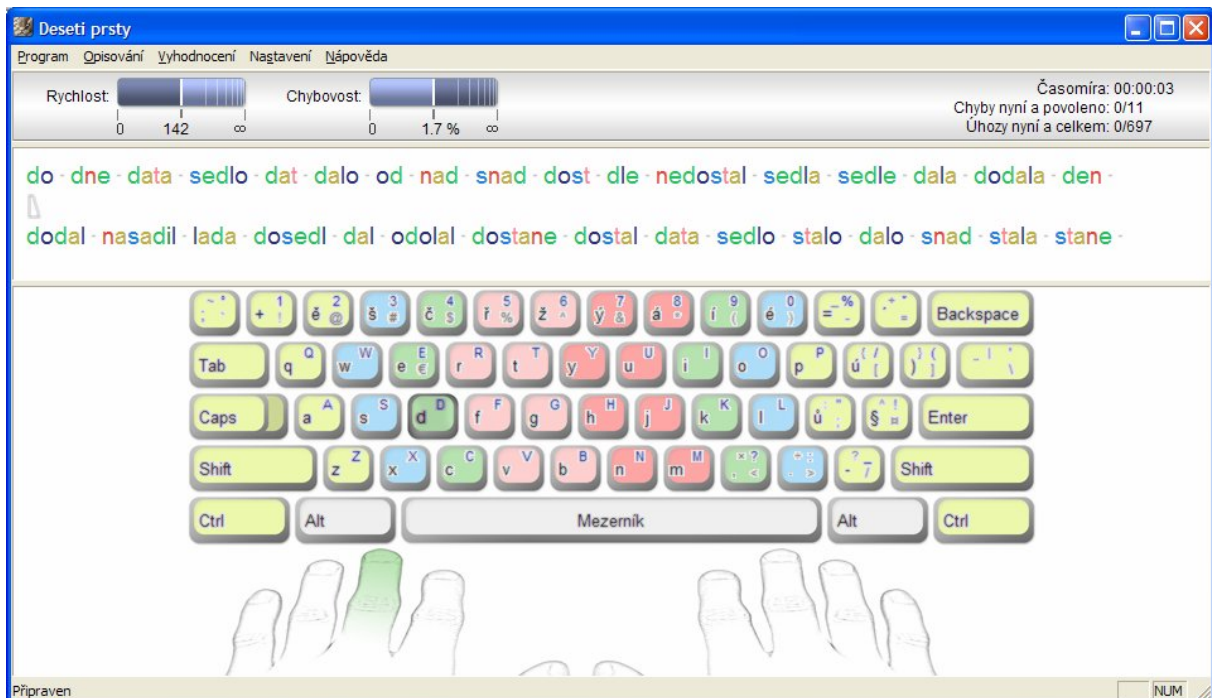


Teď, když jsme si vysvětlili jednotlivé základní polohy, připomeňme si ještě jednu správnou polohu paží a rukou při psaní na klávesnici osobního počítače nebo elektrického psacího stroje [neplatí pro ruční psací stroj („mechanický“)]. Paže jsou volně podél těla a jsou

Výukový program DESETI PRSTY

Program pro psaní na klávesnici obsahuje:

- jednoduché a přehledné ovládání,
- individuální přístup k pokročilým i úplným začátečnickům,
- podrobné vyhodnocování výsledků statistickým programem
- mnoho rozsáhlých výukových lekcí,
- metronom, který usměrní váš rytmus,
- pomocnou klávesnici ukazující aktivní klávesu,
- pomocné ruce ukazující aktivní prst,
- variabilní grafické rozhraní,
- podrobné vyhodnocení každé lekce
- podporu obou druhů českých klávesnic "qwerty" i "qwertz",



www.deseti-prsty.cz

ohnuty v lokti do mírně stoupajícího úhlu, shodného s úhlem sklonu klávesnice, tedy 10° až 15° od vodorovné polohy. Ruce jsou umístěny v základní poloze na klávesnici počítače. Prsty jsou mírně ohnuty a kláves se dotýkají bříškou. Píše se pouze jednotlivým prstem, nikoliv celým zápěstím. Zápěstí se nikdy neopírá o rám klávesnice či o hranu stolu! Při mnohaletém psaní tímto způsobem by mohlo dojít k útlaku nervu až s trvalými následky (možnost vzniku nemoci z povolání). Opěrky před klávesnicí počítače včetně těch, jež jsou součástí klávesnice,

nelze při psaní desetiprstovou metodou použít (použití opěrek pevně spojených s židlí - područek je diskutabilní). Zápěstí musí být v rovině a celá ruka se pohybuje co nejméně. Prsty mají klouzat z klávesy na klávesu.

K dodržení pravidel pro správné umístění paží je nezbytné dodržet požadavky na správné sezení na vhodné židli, kdy záda jsou opřena o zádovou opěrku, především v bederní části. Výška sedadla má být nastavena tak, aby nohy v kolenou svíraly pravý úhel a chodidla byla celou plochou byla na podlaze (vysoká poloha sedačky způsobuje otoky kotníků). Nohy není vhodné křížit. Možno je jednu nohu povysunout dopředu, ale při dlouhodobém sezení je nejlépe mít nohy od sebe (úhel až 45°). Při psaní v sedě má být dodržena dostatečná vzdálenost očí od obrazovky - cca 50 až 80 cm.

Nepodceňujte správné sezení, neboť jeho nedodržení může vést k mnohým zdravotním obtížím, například k bolestem zad, bolestem na hrudní kosti podobným infarktu myokardu atd. Největší riziko při ovládání PC není, jak někteří předpokládají v oblastech záření, ale je právě spojeno s polohou paží.

Autor: Tomáš Neugebauer