

mesleği gereği günün büyük bir kısmını bilgisayar kullanarak geçiren kişilerin bilinçsiz ve tekniğine uygun olmayan klavye kullanımları sonucu hareketsiz kalmaları nedeniyle vücudun çeşitli yerlerinde meydana gelen hastalıkların yanı sıra el ve kollarda hastalık oluşma riski oldukça yüksek olup bu durum iş verimini olumsuz yönde etkilemektedir uzun süreli durumlarda el kaslarında güçsüzlük ve erimeler oluşabilir bu durum genellikle on parmak tekniğini kullanmayan veya klavyeyi hatalı tekniklerle kullanan kişilerde görülür yazarken bilekleri klavyeye veya masaya değdirmek parmakları aşırı yukarı kaldırarak yazmak ve klavyede sert vuruşlar yapmak başlıca temel yazım hatalarıdır klavye kullanım teknikleri hatalı bir şekilde yazı çalışması yapanlarda birtakım sağlık problemleri oluşabilir özellikle sabit pozisyonda uzun süre kalınması yazı yazarken on parmak tekniğini kullanmayan kişilerin yazıyı görmek için boynunu eğmesi ve sürekli yazdığı yerle klavyeye bakması boyun fıtığı olma riskini büyük oranda artırmaktadır yanlış tekniklerle yazı yazarken el kaslarına aşırı yük bindiğinden bu durum eldeki tendon kaslarının kalınlaşmasına ve buna bağlı olarak sinirler üzerinde baskı oluşmasına neden olmaktadır el ve bilek çevresinin aşırı kullanılması sonucu ellerde özellikle geceleri belirgin uyuşma şikayetine neden olarak günlük yaşantımızı olumsuz yönde etkilemektedir on parmak tekniğine konu olan klavye performansdır klavye performansı ise konum ritim sürat ve hatasızlık olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır tekniğin öğretimindeki amaç birkaç parmakla yazı yazmak yerine on parmakla etkili hatasız ve süratli şekilde yazı yazmaktır metodu öğrenenler genelde klavyede süratli ve hatasız yazan kişilerdir on parmak metodunu kullanan birisi gözleri kapalı dahi olsa yazarken hata yaptığını anlayarak düşünmeden silme tuşuna basarak hatasını anında düzeltebilir temel klavye kullanım tekniğinde sandalyeye otururken sırtınız dik vücudunuzun yukarı kısmı hafif öne doğru eğimli olmalıdır yazılacak yazı rahatlıkla okunabilecek şekilde masanın üzerinde konumlandırılır ve dirsekler vücuda yakın tutulur dirsekleriniz gövdenizin tam yanında olmalıdır uygun uzaklıkta oturulması durumunda dirsekleriniz omuzdan inen dikey hattın hizasında dik açıda olur bilekler klavyenin alt kısmına veya masaya dokunmayacak şekilde havada tutulur parmaklar yuvarlak bir cismi tutar gibi kıvrık tutulur tuşlara parmak uçlarının çok az değdiği hissedilir