

Sneltoetsen zijn combinaties van toetsen waarmee functies in de software geactiveerd worden. Het gebruik van sneltoetsen gaat vaak sneller dan werken met de muis. Je hoeft minder handelingen te verrichten. Bovendien is het minder belastend voor je polsen en armen om sneltoetsen te gebruiken. Bij het gebruiken van de muis houd je je armen en polsen namelijk gemakkelijk in een verkeerde houding. Veel sneltoetsen zijn eenvoudig te onthouden. Je kunt er vandaag mee beginnen!

Software moet bij het werk passen dat ermee gedaan wordt. Ook moet de software gemakkelijk te gebruiken zijn en aangepast kunnen worden aan de kennis en ervaring van de gebruiker.

Leidinggevende

- Geef je werknemers informatie over de meest gebruikte sneltoetsen. Deze kun je vinden in een [algemene lijst met sneltoetsen](#) [1] of op de zogenaamde ergobar®. De ergobar is een liniaal waarop de meest gebruikte sneltoetsen staan.
- Verwacht niet dat je werknemers de sneltoetsen direct toepassen. Geef ze de tijd om er aan te wennen en stimuleer hen in het gebruik ervan. Gebruik zelf ook sneltoetsen.
- Stimuleer het gebruik van sneltoetsen met het nieuwe softwareprogramma [Keybert](#) [2]. Zo worden werknemers tijdens het werken aan de computer herinnert aan het gebruik van sneltoetsen.
- Zorg ervoor dat de preventiewerknemer of [coach gezond beeldschermwerk](#) [3] de sneltoetsen goed beheerst, zodat hij/zij de werknemers hierin kan begeleiden.
- Overweeg de aanschaf van 'moderne muizen': er zijn muizen die een sneltoets hebben voor het per pagina scrollen door documenten en voor het aansturen van de startpagina.
- Als je bedrijfseigen software gebruikt, ga dan na welke sneltoetsen gebruikt kunnen worden. Maak hier een lijst van en verspreid die onder de gebruikers.

Werknemer

- Maak zelf een kort lijstje van de meest gebruikte functies en hun sneltoetsen. Plaats dit lijstje op een prominente plaats, bijvoorbeeld aan je beeldscherm of op je documenthouder. Maak er een gewoonte van deze altijd te gebruiken. Zodra gebruik van deze sneltoetsen gewoonte is, vervang je dit lijstje door een nieuw lijstje met andere sneltoetsen.
- Je kunt ook zelf sneltoetsen programmeren van veel gebruikte symbolen.
- Vraag de coach gezond beeldschermwerk, de preventiewerknemer of een ervaren collega om mee te kijken en je tips te geven over het gebruik van de sneltoetsen.

Links

[1] <http://uitgeverij.humatix.nl/Portals/uitgeverij/pdf/Sneltoets-combinaties%20bij%20Microsoft%202008.pdf> [2]
<http://www.ergodirect.nl/nl/producten/Sneltoetsen/eenvoudigleren> [3]
<http://uitgeverij.humatix.nl/Watkunjedoen/CoachGezondBeeldschermwerk/tabid/841/Default.aspx>