

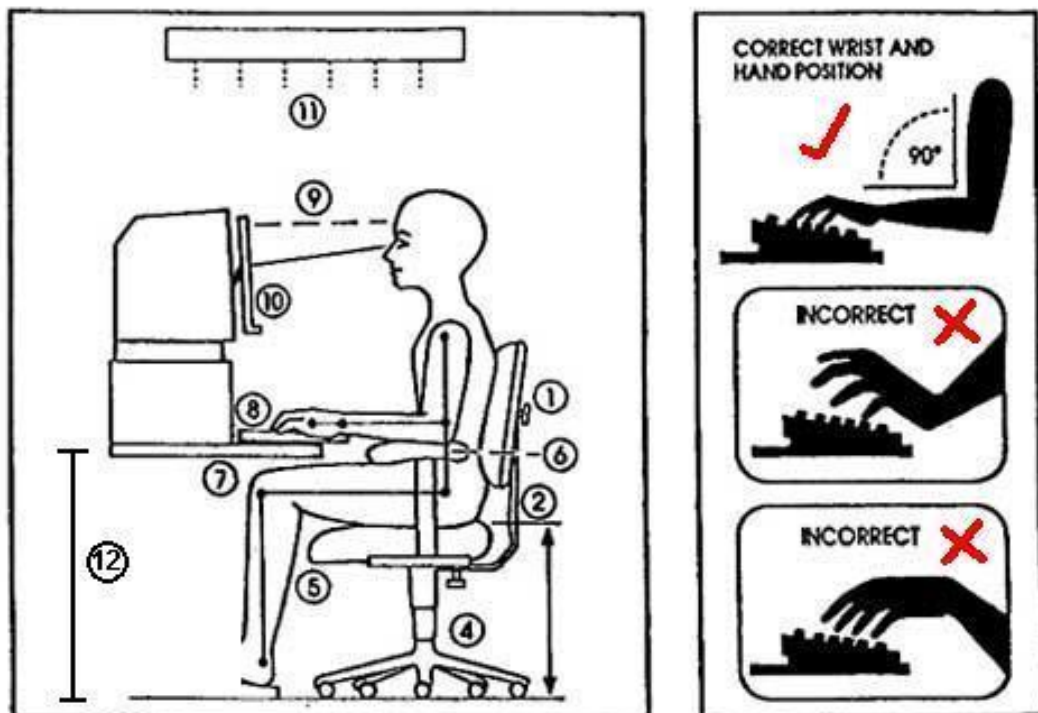
Keyboarding

ตอนที่ 7

ท่าทางการใช้แป้นพิมพ์ (Keyboarding Posture)

โดย สมบูรณ์ แซ่เจ็ง
วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี

ท่าทางการใช้แป้นพิมพ์ หรือ Keyboarding Posture นั้น หมายถึง ท่าทางของผู้ที่กำลังพิมพ์สัมผัสด้วยแป้นพิมพ์คอมพิวเตอร์ ซึ่งครอบคลุมตั้งแต่ การนั่ง การวางเท้า การวางแขน การวางมือ การวางนิ้ว การกำนิ้ว การเคาะแป้นอักษร รวมทั้งการใช้สายตาในขณะที่กำลังพิมพ์ (ดังภาพประกอบ 1)



ภาพประกอบ 1 Keyboarding Posture

1. นั่งให้หลังพิงแนบชิดกับพนักเก้าอี้
2. พนักพิงควรสูงอย่างน้อย 13 นิ้ว จากเบาะรองนั่ง
3. เท้าวางราบกับพื้น หรือวางบนแท่นวางเท้า

4. ถ้าเป็นเก้าอี้ติดล้อ ควรใช้เก้าอี้ชนิด 5 ล้อ และควรเป็นเก้าอี้ที่ปรับระดับความสูงของเบาะนั่งได้ โดยปรับความสูงให้อยู่ในระหว่าง 15 ถึง 22 นิ้ว
5. ขอบเบาะนั่งด้านหน้า ควรเป็นชนิดโค้งมน เพื่อลดแรงเบียดกับต้นขาด้านใน
6. ถ้าเก้าอี้เป็นชนิดมีเท้าแขน ควรปรับให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
7. เว้นช่องว่างระหว่างหน้าขากับพื้นโต๊ะพอสมควร
8. หักข้อศอกประมาณ 90 องศา อยู่ในระนาบเดียวกับแป้นพิมพ์
9. หน้าจอภาพวางห่างประมาณ 14 - 20 นิ้วจากตา โดยให้ขอบบนของจอภาพอยู่ในระดับหน้าผาก หรือต่ำลงมาเล็กน้อย เพื่อให้มุมมองต่ำลงมาประมาณ 5 - 20 องศา
10. วางต้นแขนที่จะพิมพ์ อยู่ในระดับเดียวกับมุมมอง ตามข้อ 9
11. ใช้หลอดไฟแสงสว่างจากด้านบน ที่ให้ความสว่างได้รอบ ๆ และควรใช้โคมไฟแบบสะท้อน หรือที่มีหน้าฉากกรองแสง
12. ฐานวางแป้นพิมพ์อยู่สูงจากพื้นประมาณ 26 - 28 นิ้ว
13. จอภาพควรเป็นชนิดที่ไม่สะท้อนแสง และควรวางจอในทิศทางที่ไม่ถูกแสงส่องตรงจากประตู หรือหน้าต่าง หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ควรติดตั้งแผ่นกรองแสงที่หน้าจอ
14. การนั่งควรทำมุมระหว่างเอวกับต้นขาประมาณ 90 - 120 องศา

หมายเหตุ สำหรับระยะต่าง ๆ อาจปรับได้ ตามความเหมาะสมกับสรีระของผู้พิมพ์แต่ละคน



ไม่ควรพักข้อมือบนแป้นพิมพ์หรือขอบโต๊ะ

ภาพประกอบ 2

สำหรับการนั่งของผู้พิมพ์นั้น ควรอยู่ในลักษณะดังต่อไปนี้

1. ส่วนกลางของร่างกาย ให้อยู่ตรงกับแป้นอักษร h และห่างจากขอบด้านหน้าของแป้นพิมพ์ประมาณ 6 - 8 นิ้ว
2. นั่งให้เต็มเบาะนั่ง หลังพิงชิดพนัก ไม่ต้องยกไหล่

3. วางข้อศอกใกล้ลำตัว
4. ให้ข้อมือต่ำไปตามปลายแขน ไม่ควรยกข้อมือสูง และไม่ควรวักข้อมือบนขอบของแป้นพิมพ์
5. เท้าวางราบกับพื้น ให้ปลายเท้าข้างหนึ่งเอียงไปข้างหน้าเล็กน้อย
6. นิ้วโป้งแตะอยู่เหนือแป้นเหย้าแถวที่ 2
7. สายตามองที่ต้นฉบับ

บรรณานุกรม

<http://www.bytesoflearning.com/UltraKey/Posture/Posture.htm>

<http://indiancreekschools.org/Icms/Exploratory/Computers/keyposture.html>

<http://teachers.lakeviewchristian.net/clayborn/ProperKeyboardingPosture.pdf>