

## ZÁKLADNÍ POKYNY PRO SAMOUKY K VÝUCE HMATOVÉ METODY

Tomáš Neugebauer

Ovládání klávesnice hmatovou metodou je mnohostranně velice výhodné. Avšak, aby bylo možné v maximální míře její výhody využívat je nutné se ji velmi dobře naučit a mít ji řádně „zažitou“, neboť její největší výhodou je práce z podvědomí, nikoliv z paměti. Proto její výuku nelze uspěchat. Je nutné počítat minimálně s třemi až čtyřmi měsíci (dvakrát dvě lekce týdně, resp. dvakrát hodina a půl výuky týdně) a nezáživným otročským opisováním předlohy.

Pro ovládání klávesnice hmatovou metodou je nezbytné mít ruce stále umístěny v jedné poloze, která umožňuje pohyb jednotlivých prstů po celé dílčí klávesnici PC naslepo. Tuto polohu nazýváme základní.

Při výuce na alfanumerické dílčí klávesnici se prsty umísťují na střední písmennou řadu, a to na následující klávesy:

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

a oba palce na funkční klávesu mezerník.

Při výuce na numerické dílčí klávesnici se prsty pravé ruky umísťují na tyto klávesy:

ukazovák ..... 4  
prostředník ..... 5  
prsteník ..... 6  
palec ..... 0  
malík ..... Enter.

Levá ruka zůstává v základní poloze na alfanumerické dílčí klávesnici a využívá se k tisknutí mezerníku a kláves Ctrl, Alt, Shift a Tab.

Prsty mějte ohnuty jen mírně a kláves se dotýkejte jejich bříšky. Při ovládání klávesnice neprohýbejte je, ani zápěstí. Prsty musí při ovládání klávesnice jemně klouzat z klávesy na klávesu. Zápěstí musí být v rovině a celá ruka se pohybuje co nejméně. Podélná osa prostředníku má být téměř kolmá na jednotlivé řady kláves. Dlaně ani zápěstí se nesmí opírat o hranu klávesnice ani stolu nebo opěrky. Předloktí musí být neustále ve vzduchu a paže v lokti svírají úhel 75° až 90°. Lokty jsou těsně u těla (ergonomická klávesnice není vhodná). Klávesy tiskněte jen jednotlivým prstem, nikoliv pomocí celého zápěstí! Ostatní prsty zůstávají položeny na klávesách v základní poloze. Nesmí se zvedat nad klávesnici! Nepište křečovitě.

Mezeru pište (vzhledem k tomu, že na počítači mezeru píšeme jako znak, který má svůj kód i grafickou značku, uvádím tento slovní obrat, aby byla vnímána jako rovnocenný znak abecedy) vždy palcem druhé ruky, jež psala předcházející znak – rozložení ovládání klávesnice na opravdu všech deset prstů. Například znaky f a mezeru píše levý ukazovák a pravý palec. Mnohé učebnice doporučují mezerník tisknout jen jedním palcem – většinou praváci pravým, leváci levým. To však z ergonomických důvodů není výhodné, neboť to výrazně zvyšuje fyzickou zátěž jedné ruky (zvláště pravé). Proto doporučuji naučit se psát mezeru oběma prsty, což vám umožní vyšší výkon při dodržení ochrany svého zdraví. Nezbytné však je učit se tomu od začátku. Ovládání klávesnice oběma palci je též nutné pro používání kláves Alt pomocí hmatové metody. Asi po měsíci výuky můžete vyhodnotit zda vám psaní mezer

oběma palci vyhovuje. Pokud ano, pokračujte v tomto způsobu ovládání klávesnice, neboť je nejvýhodnější (ovládání jedním palcem je výhodné pro sportovní výkony psaní na klávesnici, nikoliv pro její profesionální ovládání). Pokud máte pocit, že je pro vás výhodnější ovládání mezerníku pouze jedním palcem, nikoliv však z důvodu dosažení vyšší rychlosti, používejte nadále jen levý palec. Levý z důvodu menšího zatížení levé ruky a též z důvodu potřeby ovládání mezerníku při ovládání numerické dílčí klávesnice.

Na psacím stroji bylo nutné každý řádek ukončit zařádkováním. Při psaní na PC se „řádkuje“ jen v případě potřeby vytvořit nový odstavec. Slouží k tomu klávesa „↵/Enter“ (nazývaná návrat/vstup), která se ovládá malíkem pravé ruky. Ostatní prsty obou rukou zůstávají v základní poloze. Správné řádkování je nutné si dostatečně procvičit, neboť i to je nezbytné provádět automaticky, tedy z podvědomí, aby vás to nezatěžovalo při přemýšlení nad obsahem textu. Při jeho nácvičku kontrolujte, zda ostatní prsty opravdu zůstávají v základní poloze a zda malík vždy po stisknutí klávesy „↵/Enter“ vrátíte zpět do základní polohy. Napomůže tomu provádět nácviček tisknutí následující skupiny kláves – „ů“ „↵/Enter“.

Výuka ovládání nové klávesy by měla být zahájena nácvičkem hmatových cvičení při dodržení rytmičnosti psaní. Rytmičnost, kterou lze podpořit použitím metronomu, je z důvodu chybovosti velice důležitá. Rychlé psaní určité části textu, po kterém následuje pauza nebo výrazné zpomalení je chybné. Nevhodné je též sice rychlé psaní, ale s mnoha chybami. Není pravdou, že z důvodu snadných oprav překlepů na PC není nutné na přesnost brát významnější zřetel. Nejenže tak velmi klesá efektivnost práce a zbytečně se zatěžuje pohybový aparát, ale s přibývajícím časem výuky se rychlost automaticky zvyšuje, kdežto přesnost, pokud na ni není kladen důraz, nikoliv. Proto je přesnost psaní při výuce přednější než rychlost (měla by být minimálně 99 %). Pamatujte si, že je výhodnější psát pomaleji, ale přesně a ve stejném rytmu než rychle. Zvyšování rychlosti na úkor přesnosti je zásadní chybou při výuce hmatové metody. Této chyby se dopouští většina samouků a přitom se domnívá, jak skvělých výsledků dosahuje.

Před psáním vždy překontrolujte, zda máte správně nastavenou výšku židle (nohy v kolennou svírají pravý úhel a chodidla jsou celou plochou na podlaze) a zádové opěrky (podpírá záda především v bederní oblasti), správně umístěnu klávesnici (přední okraj zároveň s okrajem stolu) a prsty v základní poloze. Prsty musí samy na klávesnici psát daný text, který vy vnímáte zrakem, to znamená bez uvědomění si jaké písmeno právě píšete a kterým prstem (píšete celá slova nebo sousloví, nikoliv jednotlivá písmena, resp. znaky). Text si můžete v duchu „vyslovovat“. Každá výuková lekce tvoří jeden celek a měla by být probrána během jedné vyučovací hodiny, tedy 45 minut. Úhoz mějte krátký a lehký. Delší stisk způsobuje opakování znaků.

Při potřebě psaní „běžného“ textu v období, kdy se učíte hmatové metodě je bezpodmínečně nutné výuku hmatové metody při psaní zohlednit, neboť je zcela nepřijatelné učit se hmatové metodě a zároveň při psaní běžné korespondence „datlovat“. Proto při psaní těchto textů je v každém případě nutné mít obě ruce v základní poloze a dodržovat správný prstoklad. Psaní textů doporučuji provádět s pohledem na klávesnici při dodržení správného prstokladu (za klávesnici si umístěte obrázek prstokladu). Přitom slova, která již znáte se snažte psát technikou hmatové metody. Čím více znaků budete ovládat, tím více se snažte psát text naslepo. Tento způsob psaní používejte jen v období výuky jednotlivých písmen! Tedy již při výuce psaní číslic piště plně hmatovou metodou.

V době výuky si kontrolujte nejen správný způsob psaní (prstoklad), ale i sezení a zda neopíráte ruce ani paže o hranu stolu nebo klávesnice. Chybné návyky se později velmi špatně odstraňují. Piště raději pomalu, ale přesně a ve stejném rytmu. Svaly na rukou mějte uvolněné.

Napsaný text (zobrazovaný na monitoru) v průběhu psaní nekontrolujte, ale dívejte se pouze do předlohy. Kontrolu proveďte, až ukončíte opis.

Při nácvičku znaků, které se nenacházejí pod prsty v základní poloze, tedy při jejich psaní je nutné vychylovat prsty ze základní polohy na příslušnou klávesu, striktně dodržujte, že po stisknutí klávesy se musíte ihned vrátit do základní polohy a teprve pak psát další znak. Dbejte na to, aby prst vždy směřoval do středu příslušné klávesy! Než začnete s psaním těchto znaků, je pro rytmičnost a pro správný návyk vhodné nacvičit si tuto činnost "na sucho" na desce stolu pomocí počítání:

raz - stisk znaku v základní poloze,  
dva - vychýlení prstu na nový znak a jeho stisknutí,  
tři - návrat do základní polohy,  
čtyři - stisk znaku v základní poloze.

Správné ovládnutí Shiftu si můžete nacvičit následujícím způsobem:

raz - malíček se vychýlí a stiskne Shift,  
dva - malíček drží Shift stisknutý,  
tři - malíček se vrátí zpět do základní polohy.

I když se vám zprvu bude výuka zdát nezáživná, vydržte až do konce. Naučte se hmatovou metodou ovládat téměř celou klávesnici, tedy včetně psaní znaků s diaretikou, znaků @, \$, \* atd., stisknutí kláves Alt, Ctrl, kláves na numerické dílčí klávesnici, a to v obou úrovních. Velice vhodné je naučit se pomocí hmatové metody přepínat mezi českým a americkým standardem rozložení kláves, tedy tak, aby jste si neuvědomili, že jste přepli do druhého standardu, napsali potřebný znak a případně se opět vrátili do původního rozložení kláves. Pak velice snadno zvládnete psaní znaků, které český standard neobsahuje. Též vám odpadne problém s Z/Y, neboť jejich psaní budete mít zautomatizováno na základě použitého národního standardu.

Vzhledem k tomu, že způsob psaní na klávesnici PC se odvíjí od použitého softwaru, je možné jej provádět různými metodami. Dokladem toho je například psaní čísel. V programech spuštěných ve Windows je možné čísla psát čtyřmi způsoby. Záleží na vás, který si vyberete, neboť vám nejvíce vyhovuje, naučíte se jej a v praxi jej budete používat. Vždy však při jeho použití využívejte hmatovou metodu.

Základním způsobem je psaní na českém standardu rozložení kláves pomocí Shiftu. To je však při častém psaní čísel o větším počtu číslic nepraktické. V praxi je tento způsob využitelný v případě, že číslo tvoří maximálně tři číslice.

Na psacím stroji se dalo využít zámku přepínače (Caps Lock), který číselnou řadu přepnul na číslice. Ke stejné činnosti lze ve Windows využít funkci „Možnost usnadnění“, která umožňuje přepnutí celé alfanumerické dílčí klávesnice do druhé úrovně. Tedy nejen k psaní čísel, ale i k psaní otazníku, dvojtečky, dlouhé (podtrhávající) čáry, vykřičníku, uvozovek, lomítka, levé kulaté závorky, háčku a procenta. To lze využít i při psaní textu velkými písmeny, například při psaní nadpisů obsahujících otazník.

Třetím způsobem psaní číslic, z ergonomického hlediska nejméně vhodným, je využití numerické dílčí klávesnice. Tento způsob je relativně rychlý, ale nutí k přemístění pravé ruky z alfanumerické na numerickou, což je nutné udělat vědomě a k tomu tuto ruku nadměrně zatěžuje. Navíc dlouhodobé psaní čísel tímto způsobem je namáhavé a neumožňuje mikropauzy pro regeneraci jako psaní na alfanumerické dílčí klávesnici.

Posledním, nejvhodnějším způsobem psaní čísel, je přepnutí do amerického standardu, který je vhodné mít nastavený jako sekundární klávesnici. Tento způsob je vhodný nejen pro psaní čísel, ale i speciálních znaků, které český standard neobsahuje a přitom se dnes již běžně vyskytují – například @.

Na závěr malé shrnutí, která pravidla při výuce dodržovat. Vždy pište v klidu, vlastním tempem a co nejpřesněji (přesnost upřednostňujte před rychlostí). Nikdy nezapomínejte kontrolovat dodržování správného sezení, sledování pouze předlohy, správnou techniku psaní (prstoklad, rytmičnost), dodržování zásady, že zápěstí se nesmí opírat o klávesnici nebo stůl. Kontrolujte, zda máte při psaní vždy prsty v základní poloze a opouští ji jen jeden prst ruky, který vždy směřuje do středu klávesy. Ostatní prsty nesmí být nejen na jiné klávese, ale také ne ve vzduchu nad klávesnicí.