

Postura corporal ante el teclado

Para aprender mecanografía al tacto es necesario pasar muchas horas delante del teclado, por ello esencial una postura adecuada, tanto para evitar la fatiga como para escribir correctamente. Hay que tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✓ La espalda debe permanecer recta.
- ✓ Los brazos deben estar casi pegados al cuerpo y los codos han de formar un ángulo recto con él. Para ello debe vigilarse la altura de la mesa y de la silla. Si estas alturas no van en consonancia, la escritura no será relajada y eso repercutirá en la salud personal y en el trabajo.
- ✓ Las manos y sobre todo los dedos deben estar relajados; se recomienda mantenerlos ligeramente doblados y dejarlos descansar sobre el teclado. No teclear con fuerza.
- ✓ La cabeza debe estar alta, para evitar lesiones en el cuello, y la vista, dirigida al texto que se está escribiendo y no al teclado. Hay que recordar que el método seguido es la escritura al tacto, por tanto, no se debe mirar el teclado.
- ✓ Los ojos deben estar a una distancia de 45 a 60 cm del monitor, atril o documento correspondiente. Es aconsejable que el ángulo visual esté comprendido entre 10 y 25º respecto a la horizontal.

Ergonomía.

El Real Decreto 488/1997 establece las disposiciones mínimas de seguridad y de salud para la utilización por los trabajadores de equipos informáticos.

Los elementos de estos puestos de trabajo (pantalla, teclado, mesa o superficie de trabajo, asiento de trabajo, software y demás accesorios) y las condiciones mínimas que deben cumplir están especificados en el Artículo 2 del mencionado Real Decreto.

Por ejemplo, respecto al teclado, se establece lo siguiente:

- ↗ El teclado deberá ser inclinable e independiente de la pantalla para permitir que el trabajador adopte una postura cómoda que no provoque cansancio en brazos o manos.
- ↗ Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos.
- ↗ La superficie del teclado deberá ser mate para evitar reflejos.
- ↗ La disposición del teclado y las características de las teclas deberán tender a facilitar su utilización.

- ↗ Los símbolos de las teclas deberán resaltar suficientemente y ser legibles desde la posición normal de trabajo.
- ↗ Respecto al asiento, se dispone:
- ↗ El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable.
- ↗ La altura deberá ser regulable.
- ↗ El respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable.
- ↗ Se pondrá un reposapiés a disposición de quienes los deseen.

El marco normativo se refiere no solamente a los equipos, sino también al entorno y a la interconexión ordenador/persona.

Respecto al entorno, se dictaminan condiciones mínimas para el espacio, la iluminación, reflejos y deslumbramientos, ruido, calor, emisores y humedad.

Con todo ello, se trata de que la utilización del equipo en sí mismo no sea una fuente de riesgo para los trabajadores.

Posición de las manos sobre el teclado.

La correcta posición dependerá de la colocación de los índices sobre las teclas guías, **f** y **j**, e ir posicionando los dedos corazón, anular e índice. Hay que procurar no levantar los dedos índices de su posición, si no es absolutamente necesario; de esta manera será más fácil no mirar el teclado.

Los dedos pulgares tienen como objetivo pulsar la barra espaciadora para separar las palabras. Lo correcto es pulsarlo con el dedo pulgar de la mano contraria a la que acaba de utilizarse. Si se emplean ambos pulgares y se observa esta regla, se consigue ir más deprisa.

Los dedos meñiques, al igual que los índices, abarcarán el doble de teclas que los dedos corazón y anular.