

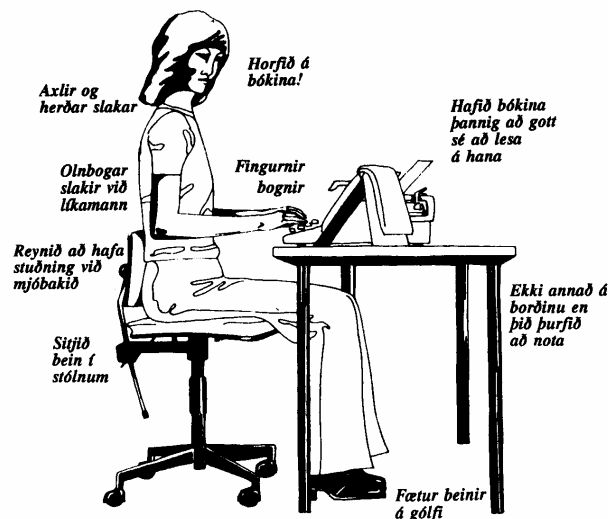


Vélritun.

Leturborðið.

Ýmislegt þarf að athuga áður en byrjað er að vélrita. Staðsetja þarf bókina þannig að gott sé að lesa á hana. Skoðið vel ykkar vél og lyklaborð og athugið hvar hver hlutur er.

Athugið að vélin sé beint fyrir framan ykkur og að þið sitjið sjálf rétt við vélina. Beint bak, handleggi meðfram síðum og olnboga í svipaðri hæð og lyklaborð vélarinnar. Það er fyrst og fremst höfuðið og fingurnir sem við notum. Þess vegna þurfum við að gæta vel að taka ekki aðra líkamshluta með í verkið. Það er alltof algengt að fólk sitji skakkt með stífar axlir, handleggi og háls og með fætur dinglandi. Þetta veldur yfirleitt skemmdum á líkamanum og hefur í för með sér ómældan sársauka og óþægindi sem há okkur áfram í daglegu lífi. Þess vegna er svo mikilvægt að byrja strax á réttum vinnubrögðum og aðlaga vinnuumhverfið að þessu eins vel og hægt er.



Heimalyklar.

ASDF og JKLÆ

Svokallaðir heimalyklar eru þeir hnappar sem **fingurnir eiga heima á** og vinna út frá. Vísifingur er **fyrsti fingur** en litli fingur **sá fjórði**. Þumalfingur hvíla laust á eða við bilslá og sjá um stafa- eða orðabilin.

Heimalyklar fyrir **vinstri hönd** eru **a s d f**. Fyrsti fingur vinstri handar slær **f**, annar fingur **d**, þriðji fingur **s** og fjórði **a**.

Heimalyklar fyrir **hægri hönd** eru **j k l æ**. Fyrsti fingur hægri handar slær **j**, annar fingur **k**, þriðji fingur **l** og fjórði **æ**.

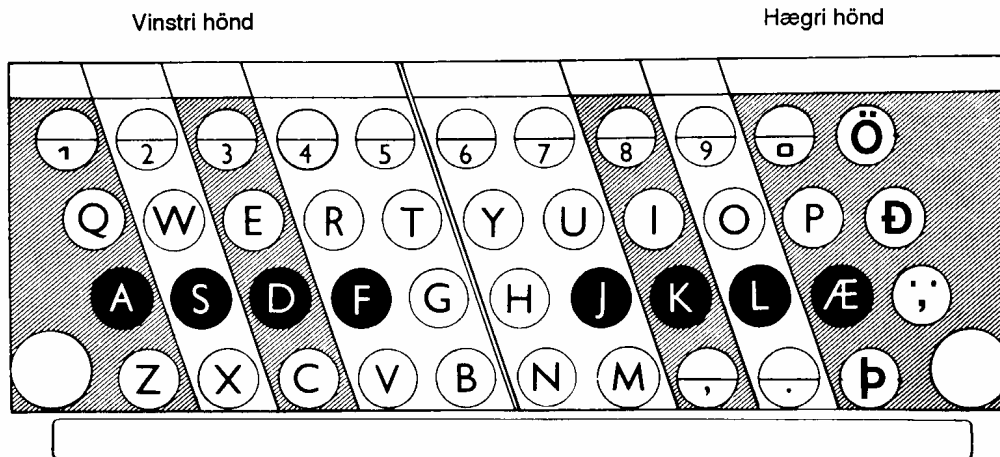
Fingurnir hvíla laust og lítið eitt bognir á þessum lyklum og þess þarf að gæta vel að þeir séu alltaf heima því þaðan læra þeir að rata á aðra lykla.



Til að auðvelda fingrunum að rata aftur heim eru litlir upphleyptir punktar eða strík á **f** og **j** lykli. Þegar þú hefur lært að nota þessa upphleyptu punkta þarftu ekki að horfa á lyklaborðið og þá er blindskriftin handan við hornið.

Áður en byrjað er á fyrstu æfingu er gott að venja fingurna við og æfa þessa nýju stöðu.

Einnig þurfum við að skoða vel og læra hvar LEIÐRÉTTINGARTAKKARNIR eru á okkar vél. Nauðsynlegt er að venja sig á að leiðrétta jafnóðum því annað getur orðið að slæmum ávana.



Munið:

- bein í baki.
- niður með axlir.
- fætur beint fram (alls ekki krosslagðir) og þeir hvíla á gólfinu.
- hendur niður með síðum.
- fingurnir örlítið bogdir.
- hafa stuðning við mjóbakið
- Og síðast en ekki síst: **Það má alls ekki horfa á fingurna.**

Það er æfingin sem skapar meistarann. Þú þarft að sýna þolinmæði – fara bara rólega af stað. Þegar hver fingur hefur lært hvaða stafi hann á, kemur hraðinn smátt og smátt.

GEFÐU ÞÉR TÍMA.