

# MOD SNELTOETSEN ALGEMEEN

Voor mensen die regelmatig of veel met de computer werken is deze Mod een pré. Met de Mod Sneltoetsen Algemeen vermindert u uw muisgebruik al snel met zo'n 20 tot 30%. Vaak is dit niet genoeg: per dag meer dan drie uur computerwerk betekent 60% minder muizen voor gezond en slim werk.



Auteur : Drs. Jan C. Koster

Redactie : ACM Training

*Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van ACM Training.*

© Copyright ACM Training  
Amsterdam April 2011

#### Hoofdkantoor Amsterdam

Postbus 75680 • 1070 AR Amsterdam

T: +31 (0) 20 644 15 15

skype: lutorial.Loach

E: [info@acmtraining.com](mailto:info@acmtraining.com)

W: [www.acmtraining.com](http://www.acmtraining.com)

#### Lursuslocaties

Almere • Amersfoort • Amstelveen

Amsterdam • Breda • Den Bosch

Den Haag • Eindhoven • Hilversum

Leeuwarden • Maastricht • Nijmegen

Rijswijk • Rotterdam • Schipho

Tilburg • Utrecht • Zeist • Zwolle

## Wat staat u te wachten?

Inleiding	4
1. Uw Risicoprofiel bepalen	5
2. Aandacht voor uw Werkplek	7
3. Waarom sneltoetsen?	8
4. Drie parels op het strand	11
5. Windows Sneltoetsen	15
6. Bestandsbeheer in Windows	20
7. Algemene Sneltoetsen	29
8. Handige sneltoetsen in Internet Explorer	38
9. Handige sneltoetsen in PowerPoint	48

## Vervolg Mods:

- Mod Sneltoetsen in Outlook
- Mod Sneltoetsen in Word
- Mod Sneltoetsen in Excel

## Betekenis pictogrammen



Toets | Typ



Goed bedoeld advies



Tip



Even oefenen

## Colofon

De Mod Sneltoetsen Algemeen is een uitgave van ACM Training en ontwikkeld in samenwerking met eXmouse®.

Auteur : Drs. Jan C. Koster

Redactie : Drs. S. Hoitinga

Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van ACM Training.

©Copyright, ACM Training, april 2011

## Gefeliciteerd!

*U hebt een prima beslissing genomen, de aanschaf van de Mod Sneltoetsen Algemeen. Dankzij stapsgewijze uitleg leert u in een handomdraai hoe u de muis door sneltoetsen kunt vervangen. Ik heet u van harte welkom in de Sneltoetswereld en feliciteer u daar graag mee!*

*U zult af en toe een kreet van verrassing slaken zoals het ook uw "Sneltoets-collega's" overkwam: met twee toetsen in één keer een hele zin selecteren of een woord wissen. Zo zijn er nog wel honderd andere voorbeelden. U gaat het allemaal ontdekken.*



Bertha Ehrhardt

*De auteur, Jan Koster, heeft dit boek ontwikkeld met ervaren specialisten van ACM Training. Meer dan 20 jaar ervaring in het geven van ict-trainingen aan duizenden mensen uit grote en kleine organisaties is de basis van de Mod Sneltoetsen Algemeen: Dankzij deze hechte basis gaat de Mod Sneltoetsen Algemeen zeker aan uw verwachtingen voldoen.*

*Zoals New York en Amsterdam niet op één dag gebouwd zijn, zo is het ook met sneltoetsen. Het meeste succes bereik je met kleine stapjes: kost de minste inspanning en gaat het snelst.*

## Succes!

*Bertha Ehrhardt, Senior Consultant*

*ACM Training & eXmouse*

## Inleiding

De Mods Sneltoetsen helpt u meer met sneltoetsen te werken. Zo vermindert u niet alleen de kans op een muisarm maar ook werkt u sneller en handiger. Of u nu veel of weinig ervaring met Windows, MS Office en Internet hebt, vast staat dat u veel baat hebt bij vrijwel alle behandelde sneltoetsen.

### Wat is Leren 3.0 Mods Sneltoetsen?

#### 1. Quiz

Met de Quiz voor Sneltoetsen weet u in ± 10 minuten welke Mods u het beste kunt volgen.

#### 2. De Mods Sneltoetsen Algemeen, Outlook, Word en Excel

Heldere instructies voor het juiste sneltoetsgebruik. Korte teksten met de corresponderende vensters uit het programma geven u een handig overzicht van honderden sneltoetsen.

#### 3. 30 minuten begeleiding per Mod

U hebt recht op 30 minuten begeleiding van ervaren docenten van ACM Training. Tijdens het leren van de Mod kunt u uw vragen en/of problemen stellen via e-mail of Skype.

#### 4. ACM Community

Via de ACM Community kunt u in contact komen met (oud) cursisten van uw bedrijf of van andere bedrijven. Deze Community is opgezet om de kennis te delen met anderen. Mocht u even niet meer weten hoe iets moet dan kunt u snel via de ACM Community uw probleem zoeken.

#### 5. Certificaat

Bij elk afgeronde Mod maakt u een **Eindtest**. Hebt u meer dan 70% goed, dan ontvangt u van ACM Training een certificaat per e-mail. U kunt dan eventueel een andere Mod volgen.

#### 6. Kwaliteitsgarantie

Blijkt dat u onder de 70% scoort dan krijgt u **GRATIS** begeleiding. U ontvangt dan gedurende een periode 1 x per week een sneltoetsles. Na deze periode doet u nogmaals de Eindtest.

#### 7. Een jaar lang Nazorg

Nadat u de Certificaat hebt ontvangen kunt u vragen/problemen van het geleerde stof stellen.



### INCLUSIEF Inloopspreekuur

Leren 3.0 kent verschillende Servicepakketten. Afhankelijk hiervan organiseert ACM Training op uw bedrijf (andere locatie mogelijk) een of meerdere **inloopspreekuren**. Een ervaren docent helpt u en uw collega's met vragen over Sneltoetsen in Office.

## Hoofdstuk 1 Uw Risicoprofiel bepalen

Geef in dit schema per risicofactor aan wat voor u van toepassing is en zet in de kolom *Uw Score* de erbij behorende wegingsfactor. Als u bij voorbeeld 5 tot 6 jaar ervaring heeft in werken met de computer (risicofactor nr. 1) dan noteert u in de kolom *Uw Score* een **1**. Tenslotte telt u het totaal van de scores op.

Wegingsfactor	0	1	2	3	4	Uw score
<b>Risicofactor</b>						
1. Computerervaring	7 jaar >	5 tot 6 jaar	3 tot 4 jaar	2 jaar	< 1 jaar	_____
2. Computerwerk in dagen per week	< 1 dag	1 dag	2 tot 3 dagen	4 tot 5 dagen	6 dagen >	_____
3. Computerwerk in uren per dag	< 1 uur	1 tot 2 uur	3 tot 4 uur	5 tot 6 uur	6 uur >	_____
4. Pauzeren tijdens uw computerwerk	Zeer afwisselend werk	Regelmatig ander werk	Af en toe half uur of korter	Af en toe 15 min of korter	Geen pauzes	_____
5. Deadlines halen	nooit	Vrijwel nooit	soms	regelmatig	frequent	_____
6. Muisgebruik t.o.v. Sneltoetsen	Zelden muis	50-50	70-30	Soms sneltoetsen	Zelden sneltoetsen	_____
					<b>Totaal</b>	_____

Bekijk in onderstaand schema welk Risicoprofiel u hebt.

A	B	C	D	E
0 t/m 5	6 t/m 10	11 t/m 15	16 t/m 20	21 en hoger

**A**

Hoogenaamd geen risico. Wèl zal meer sneltoetsgebruik uw computerwerk versnellen.

**B**

Weinig risico. Als u met meerdere programma's werkt vergemakkelijken sneltoetsen uw werk.

**C**

U loopt risico. Meer sneltoetsgebruik vermindert dit risico en u gaat sneller en plezieriger werken.

**D**

Verhoogd risico. Sneltoetsen zullen dit sterk verminderen. Na verloop van tijd merkt u dit.

**E**

Extra veel risico. Sneltoetsen is dringend gewenst!

**Let op!**  
**Indien u onder label D of E valt en u pijnklachten hebt is medisch consult aan te raden.**



Als u een Risicofactor 3 of 4 scoort is het goed hier extra aandacht aan te besteden!

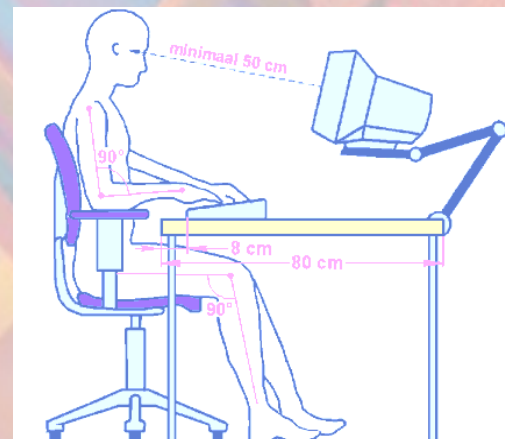
## Hoofdstuk 2 Aandacht voor uw Werkplek

### Correct muisgebruik

- Stabiliseer de muis met uw duim aan de ene en met uw ringvinger/pink aan de andere kant en door de muis van uw hand voor de computermuis op de tafel (mat) te plaatsen
- Ondersteun de arm waarmee u de muis bedient. Laat uw onderarm op de tafel of op de armleuning van de bureaustoel rusten
- Uw onderarm moet één rechte lijn, horizontaal en verticaal, volgen met uw muis
- Beweeg uw pols niet naar binnen en omhoog
- Stel de muisknoppen niet te licht in: uw vingers moeten erop kunnen rusten
- Zorg dat de muis(bal) schoon is en een goede ondergrond (muismatje) heeft.
- Kijk naar het beeldscherm als u uw muis beweegt.
- Laat uw wijsvinger op de muisknop rusten, zodat hij er niet boven “hangt”.
- Geef voldoende ruimte aan de muis en schuif uw toetsenbord terzijde als u langere tijd met de muis werkt.

### Uw werkplek inrichten

- Stel de hoogte van uw stoelzitting in ter hoogte van uw knieholte
- En de hoogte van de armleuningen ter hoogte van uw bureaublad
- Zet uw beeldscherm op minimaal 50 cm afstand van uw ogen
- Laat het beeldscherm licht naar boven wijzen
- Bovenkant beeldscherm op ooghoogte
- Voorkom weerspiegelingen in het beeldscherm, maar zorg voor voldoende verlichting
- Vraag uw Arbodienst naar verdere specificaties voor een goede werkplek.



## Hoofdstuk 3 Waarom sneltoetsen?

### In dit hoofdstuk leert u:

- het gevaar van muishandelingen onderkennen
- waarom sneltoetsen helpen
- toetsen combineren en toetsenbord

U bent van plan de muis de baas te worden. U gaat sneltoetsen. Maar wees gewaarschuwd, de muis is een hardnekkig ding. Hij is zo voor de hand liggend. U hebt hém zo maar te pakken, waarna hij ú op sleeptouw neemt... Wereldwijd ervaren miljoenen computerwerkers dit, dag in dag uit.

Al bij 3 uur computerwerk met de muis per dag vergroot de kans op pijn in hand of arm 8 keer. Dit toonde een omvangrijke wetenschappelijke studie in Denemarken onlangs aan.

### Het gevaar van muishandelingen onderkennen

Buiten toetsaanslagen bestaat computerwerk voornamelijk uit vier muishandelingen: klikken, scrollen, slepen en positioneren van de cursor. Als er eenmaal een muishandeling verricht is dan blijft de hand heel vaak op de muis rusten. Om u een idee te geven van deze handelingen een paar cijfers van iemand die 3 uur per dag met de computer werkt:

• Muisklikken	1.000
• Slepen en positioneren	1.200
• Scrollen	<u>1.000</u>
Totaal	<b>3.200</b> muishandelingen bij 3 uur computerwerk!

Zeker als u ook het Internet gebruikt - en wie niet? - neemt het *muizen* dramatisch toe. Voor fijn-motorische handelingen zoals slepen en positioneren is ons lichaam niet gebouwd.



De muis is hardnekkig

3 uur muizen per dag vergroot kans op muisarm 8 keer

Bij 3 uur computerwerk min. 3.200 muishandelingen

Toetsen aanslaan is niet fijn-motorisch en daarom minder gevaarlijk.

Sta er niet versteld van, maar een uurtje *internetten* betekent al snel 2.000 muishandelingen van de slechtste soort: *slepen*, *scrollen* en *positioneren*.

Werken met de muis haalt bovendien uw lichaam uit balans. Al met al ontstaat zo een situatie die niet anders dan tot pijnklachten kan leiden. Zie de afbeelding hiernaast:

- “geknikte” pols
- scheef getrokken hoofd
- onderarm hangt aan het bureaublad

In deze houding vergroot zij ten minste *achtmaal* de kans om RSI-klachten te krijgen. In hoofdstuk 11 treft u meer aan over een juiste houding en goed ingerichte werkplek.

### Waarom sneltoetsen helpen

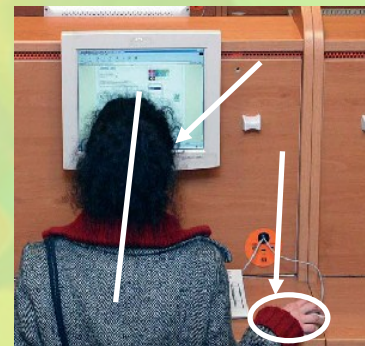
Veel deskundigen kwamen de afgelopen tien jaar met oplossingen als betere houding, goed ingerichte werkplek en meer afwisseling in de werkzaamheden. Hoewel dit enig soelaas bood bleven voor velen de klachten bestaan.

Eind 2007 publiceerde TNO een studie over Fitkey-gebruikers. Het bleek dat zij aangemoedigd door de Fitkey-methode meer sneltoetsen gingen gebruiken. Al na een paar weken hadden zij *significant* minder pijnklachten en voelden zich aan het eind van een werkdag *fitter*.

Uiteindelijk is 70% vermindering van muisgebruik mogelijk, terwijl veel mensen al baat hebben bij 50%. Dus in plaats van tweeduizend muishandelingen per uur kunnen dat er nog maar drietot zeshonderd worden! Bovendien blijft uw lichaam meer in balans doordat u recht voor het scherm zit. Bijkomende - maar net zo belangrijke - voordelen zijn:

**sneller en meer ontspannen werken | beter begrip van de software | minder stress**

Internet:  
meer dan 2.000  
muishandelingen per uur



**TNO studie:**  
Fitkeyers werken met  
**sneltoetsen** en zijn **fitter**

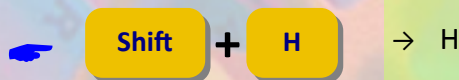
**Sneltoetsen:**  
50 tot 70% minder muizen

### Toetsen combineren

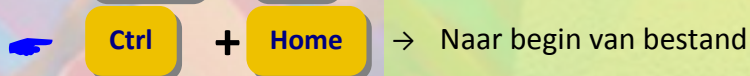
De werking van de Shift-toets zal genoegzaam bekend zijn. U maakt er hoofdletters mee. U toetst de Shift-toets in en toetst daarbij de gewenste letter in. De werkwijze voor andere combinatietoetsen is dezelfde als voor de Shift-toets.

#### Voorbeelden:

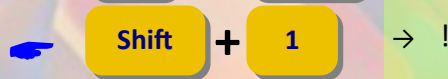
Shift-toets met de letter H:



U wilt naar het begin van een bestand of document:



U wilt een uitroepeteken:



### Toetsenbord

Uw toetsenbord ziet er waarschijnlijk anders uit maar heeft zeker alle toetsen als die van het onderstaande. Alle aangegeven toetsen gaan u van pas komen bij het werken zonder muis! Bij sommige laptops bestaat het Numeriek blok niet.



## Hoofdstuk 4 Drie parels op het strand

In dit hoofdstuk leert u:

- Starten zonder muis
- Opstarten programma
- Afsluiten programma

Aantal nieuwe Sneltoetsen

1

2

2

Dit hoofdstuk heeft als titel *Drie parels op het strand* geïnspireerd door de levenswijsheid van Li Tao. Dit hoofdstuk gaat over drie handelingen waar u niet voor hoeft te duiken. Zij liggen klaar voor gebruik. Pak ze meteen op!

Starten, opstarten en afsluiten van programma's doen wij allemaal. Drie basishandelingen die uw muisgebruik al met 5% kunnen verminderen.

Alles pleit ervoor om *juist* met deze opdrachten te beginnen. Vooral omdat u vanaf het eerste moment dat u uw computer hebt aangezet metéén met sneltoetsen *begint*. Een goed begin is het halve werk! Daarna zult u *net* wat eerder ook aan andere sneltoetsen denken.

**Parels liggen niet op het strand**  
**Daar moet je naar duiken**



Li Tao



U gaat vanaf nu veel met het toetsenbord en toetsencombinaties werken. Misschien nog even een blik op het toetsenbord op de vorige pagina werpen. Kent u de Snelmenu-toets?

## Starten zonder muis

De meest basale handeling is de Startknop bedienen. Als u uw computer hebt opgestart ziet u het bureaublad (1) met linksonder de Startknop.

U bent gewend om met de muis op deze knop te klikken en zo het Startmenu op te starten.

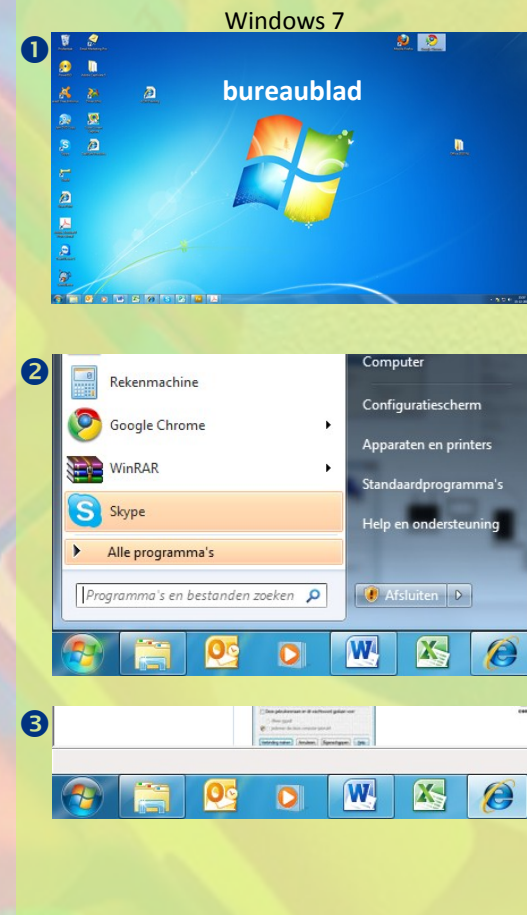
U kunt dit menu ook activeren met de Windows-toets op uw toetsenbord.

Activeer het Startmenu (2) nadat u uw PC is opgestart met de Windows-toets:

De-activeer het Startmenu (3) nogmaals met de Windows-toets:



Parel 1



*U bent nu een van de weinige mensen ter wereld die het gemak van de Windows toets kent. Een pareltje, nietwaar?*

## Opstarten programma

Een programma *Opstarten* is de tweede basishandeling.

Wij laten dit zien via het Startmenu in *Windows 7*. Dit gaat als volgt:

Activeer het Startmenu (1):



Parel 2

Typ de eerste letters (2A) van de naam van het gewenste programma die u wilt opstarten. In deze les starten wij MS Outlook op:



Druk vervolgens op Enter om het programma op te starten:



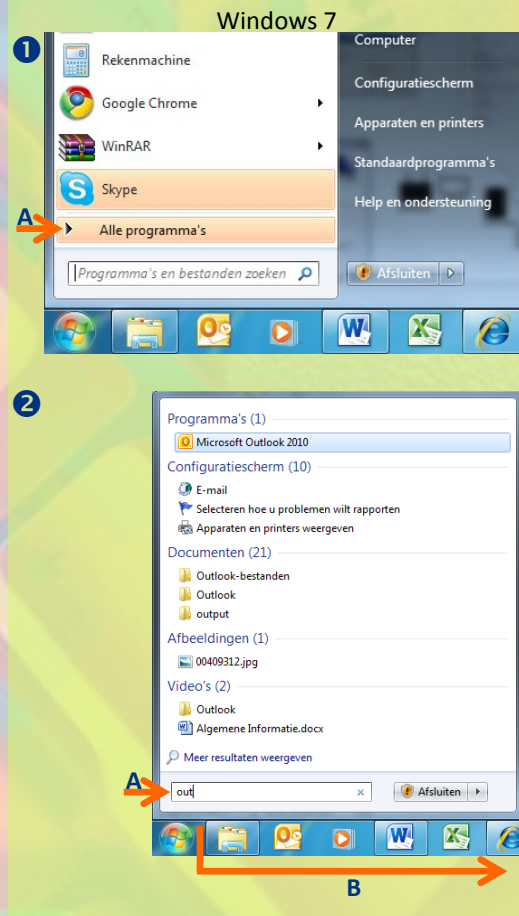
MS Outlook wordt gestart. Tenzij u nog een programma heeft die met *Out* begint. Selecteer het gewenste programma met:



Een bijmenu, aangegeven met ▶ (1A), vouwt u open of dicht met:



Heeft u uw programma's vast gemaakt aan de Taakbalk (2B)? Probeer dit eens:



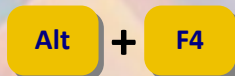
## Afsluiten programma

Tenslotte de derde basishandeling die u vrijwel altijd zult uitvoeren *Afsluiten*.

U weet feilloos hoe dit moet: klikken op misschien wel de meest geklikte knop (1). Vanaf heden gebruikt u daarvoor een sneltoets.

U sluit er alle programma's mee af. Zonde om niet te gebruiken: u spaart er per dag tientallen klikken mee uit.

Als het goed is heeft u MS Outlook nog open staan van de vorige les. Zo niet? Open een programma met sneltoetsen. Sluit vervolgens het programma af met:

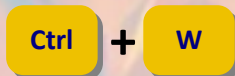


## Toegift

Veel mensen gebruiken het rode kruis ook om een bestand of document te sluiten.

Maar zij sluiten daarmee ook het programma af en moeten dit dan vaak weer opnieuw opstarten. Onnodig, dus.

**Documenten/Bestanden** kunt u veel slimmer **Sluiten** met:



Parel 3

1



Sluiten van documenten en bestanden kan ook met Ctrl + F4. In de praktijk leidt dit vaak tot verwarring met Alt + F4. Daarom adviseren wij dus **Ctrl + W**.

## 3 extra doeltreffende Mods in sneltoetsen: *tot driekwart minder muisgebruik*

Met de Mods Sneltoetsen in Outlook vermindert u uw muisgebruik al snel met zo'n 20 tot 30%. Vaak is dit niet genoeg: per dag meer dan drie uur computerwerk betekent 60% minder muizen voor gezond en slim werk.

### **Mod Sneltoetsen in Outlook**

*In deze Mod leert u de sneltoetsen in Outlook. Deze Mod is voor iedereen belangrijk die met Outlook werkt.*

#### Sneltoetsen o.a.

Algemeen  
E-mail  
Agenda  
Taken

### **Mod Sneltoetsen in Word**

*In deze Mod leert u de sneltoetsen in Word. Deze Mod is bedoelt voor gebruikers die regelmatig of veel met Word werken.*

#### Sneltoetsen o.a.

Algemeen  
Alinea-opmaak  
Navigeren  
Lettertype

### **Mod Sneltoetsen in Excel**

*In deze Mod leert u de sneltoetsen in Excel. Deze Mod is bedoelt voor gebruikers die regelmatig of veel met Excel werken.*

#### Sneltoetsen o.a.

Algemeen  
Opmaak  
Cellen  
Formules

### **extra hulpmiddel Fitkey Flip-o**



**Bureaflip-over met de meest voorkomende sneltoetsen in Windows, Internet, Word, Outlook, Excel en PowerPoint**  
**€ 5,65 per stuk (ex. BTW)**

#### Hoofdkantoor Amsterdam

Postbus 75680 • 1070 AR Amsterdam  
T: +31 (0) 20 644 15 15  
Skype: Tutorial.Coach  
E: [info@acmtraining.com](mailto:info@acmtraining.com)  
W: [www.leren30.nl](http://www.leren30.nl)

#### Cursuslocaties

Almere • Amersfoort • Amstelveen  
Amsterdam • Breda • Den Bosch  
Den Haag • Eindhoven • Hilversum  
Leeuwarden • Maastricht • Nijmegen  
Rijswijk • Rotterdam • Schiphol