

## **ON-STRUCTIE 95.14**

### *Over uw telefoon scrollen*

#### **1. Wat is over uw telefoon scrollen?**

Bij het scrollen over uw telefoon kunt u staan, zitten en dit zelfs liggend doen.

Tijdens het scrollen op uw mobiel, houdt u uw blik op het scherm gericht.

Wanneer u een online conversatie heeft, gebruikt u in het gunstigste geval uw beide handen.

Wanneer u een filmpje kijkt, of over uw tijdlijn scrollt of iets dergelijks, kunt u dit doen met één hand, zodat u uw andere hand vrijhoudt voor iets anders.

Uw gezichtsuitdrukking hangt compleet af van de inhoud dat op uw scherm te zien is. Wat wel een algemeen gegeven is, is dat de communicatie met de offline buitenwereld nihil aanwezig is.

#### **2. Voor wie is het bedoelt?**

Voor mensen die het belangrijk vinden om zowel online als offline bereikbaar te zijn, maar ook voor mensen die niet goed om kunnen gaan met ongemak in de offline wereld.

#### **3. Hoe zit u op uw telefoon?**

Zoals in punt 1 al wordt aangegeven, u kunt tijdens het scrollen op uw telefoon zitten, staan of zelfs liggen. In alle gevallen zakt u met uw kin iets naar onder, uw kruin richt zich als automatisch naar voren. Uw blik is strak op het toestel gericht. Blijf in een *freeze* houding staan, zitten of liggen en het belangrijkste: vergeet de buitenwereld.

Deze houding kan variëren van een paar seconden tot enkele minuten tot een half of een heel uur.

#### **4. Hoe installeert u het scrollen over u telefoon?**

U pakt met uw rechterhand uw telefoon – zorg hiervoor dat u hem in één keer goed beetpakt. In de meeste gevallen vraagt uw mobiel om een face-ID, zorg ervoor dat u uw gezicht stilhoudt en zo neutraal mogelijk in de lens kijkt. Als uw mobiel is ontgrendeld bent u klaar om te gaan.

##### **4.1. Hoe onderhoudt u het?**

Door deze handeling regelmatig uit te voeren, slijt het zonder dat u doorheeft in en wordt het net zo automatisch als bijvoorbeeld lopen.

#### **5. Waarschuwingen bij het scrollen over uw telefoon:**

- Bij het misgrijpen van het toestel, of gladde handen, of onoplettendheid kunt u het toestel laten vallen en breekt het scherm.
- Leg uw telefoon nooit in de buurt van een vloeistof.
- Bescherm het tegen de regen.

#### **6. Mogelijke bijwerkingen:**

- Bij overmaat gebruik kunt last krijgen van uw duim of uw pols.
- U kunt tijdens het turen naar uw scherm de buitenwereld vergeten waardoor er ongelukken kunnen plaatsvinden.
- U kunt angsten krijgen voor echt menselijk contact.
- U wordt eenzaam.
- U raakt snel afgeleid, hierdoor krijgt u concentratieproblemen.
- Op den duur kunt u er geestelijke ziektes aan overhouden zoals een burn-out.

**7. Kijk ook eens bij:**

Ademen, zitten, staan, liggen, lezen, kijken, typen, eten, iets beetpakken,

**8. Indien nodig contact opnemen bij:**

Storm@ON.com