

5 Tips for Using a Laptop Computer [Romanian]

Original at: <http://ergo.human.cornell.edu/culaptoptips.html>

5 sfaturi pentru utilizarea unui computer laptop

- Laptop neergonomic** – designul laptop-urilor încalcă cerințe de bază a ergonomiei referitor la un computer, și anume faptul că tastatura și ecranul nu sunt separate. În timpul primelor dispozitive personale de calcul acestea au integrate ecranul și tastatura într-o singură unitate, ce a dus la plângerile de disconfort musculo-scheletic dese. Până la sfârșitul anului 1970 o serie de cercetări de design ergonomic au fost făcute și toate chemau la separarea ecranului de tastatură. Motivul este simplu – cu un design fix, în cazul în care tastatura este într-o poziție optimă pentru utilizator, ecranul nu este în această poziție, și dacă ecranul este optim – tastatura nu este. În consecință la aceasta, laptop-uri sunt excluse din cerințele actuale de design ergonomic deoarece nici unul dintre modele nu satisface această nevoie de bază. Aceasta înseamnă că aveți nevoie să acordați o atenție specială modului în care îl folosiți, deoarece acesta poate provoca probleme.
- Tipul utilizatorului de laptop** – cum să vă folosiți de laptop-ul Dvs.? Sunteți un utilizator ocazional care lucrează pe laptop perioade scurte de timp sau sunteți un utilizator care lucrează pe această mașină, cu laptop ca computer Dvs. principal (să le numim "utilizatorii de full-time")? Utilizatorii ocazionali vor avea un risc mai mic de probleme decât utilizatorii de full-time. Toți utilizatorii ar trebui să acorde atenție modului în care ei utilizează laptopul lor, dar utilizatorii full-time pot avea totuși mai multe probleme.
- Postura laptop-ului** – cum a fost indicat mai sus, laptop-uri încalcă cerințele de bază a designului ergonomic, așa că folosind un laptop înseamnă un compromis între gât neregulat/postura capului și de durere de mîni/postură încheieturii.
 - Utilizatorii ocazionali** – deoarece poziția de gât/cap este determinată de acțiunile de mușchii mari, este mai bine de renunțat la postura gâtului mai degrabă decât la postura încheieturii. Pentru uz ocazional:
 - găsiți un scaun, care este confortabil și în care puteți să vă relaxați
 - plasați laptop-ul în poalele Dvs. pentru cea mai neutră postură încheieturii mîinii pe care puteți obține
 - învîrțiți ecranul laptop-ului, astfel încât să puteți vedea aceasta cu cel mai puțin număr de deviere a gâtului
 - Utilizatorii de full-time** – dacă utilizați laptop-ul la locul de munca ca computer principal ar trebui să:
 - plasați acesta pe birou/suprafață de lucru în fața dumneavoastră, astfel încât să puteți vedea ecranul, fără a îndoi gîtul. Acest lucru poate solicita ca să ridicați laptop-ul de pe suprafața biroului folosind o suprafață de sprijin stabilă, cum ar fi un piedestal monitorului de calculator.
 - utiliza o tastatură și mouse-ul separat. Dvs. ar trebui să puteți conecta o tastatură și mouse direct la partea din spate a laptopului sau la o stație de docare
 - utilizați tastatura pe tavă pentru [tastatură cu înclinare negativă](#) pentru a asigura o poziție neutră încheieturii mîinii
 - folosiți mouse-ul pe o platformă reglabilă
 - respectați [postura principală pentru a lucra la un calculator](#)
- Dimensiunile laptopului** – multe laptop-uri ofera ecrane mari (15" și mai mult) și puteți lucra cu aceștia ca cu înlocuitorii de desktop (cu un monitor de 17"). Cu toate acestea, cred că mai bine de știut unde veți utiliza cel mai mult laptop-ul pentru a alege cea mai bună dimensiune. Cu cît mai mare ecran cu atît e mai dificil să-l folosiți în transportare (de exemplu, în avion, mașină, tren etc.). Pe piață există o serie de notebook-uri mai mici și de laptop-uri ultraportabile. Luați în considerare problemele legate de dimensiunea ecranului și rezoluția acestuia. Un ecran mic (de exemplu 12,1") va fi util în setările mobile, dar dacă rezoluția este mare (de exemplu, XGA – 1024 x 768), asigurați-vă că ve-ți putea citi simbolurile de pe ecran și a folosi cu ușurință dispozitivul de intrare ce arăta zonele de pe ecran. Laptop mai mic, tastatura mai mică, asigurați-vă că puteți confortabil tasta pe o tastatură care poate fi doar de 75% din dimensiunea unei tastaturi obișnuite.
- Greutatea laptop-ului** – dacă sunteți un profesionist mobil care frecvent va transporta laptop-ul, trebuie să vă gândiți la greutatea sistemului. Prin cuvântul "sistem" mă refer la greutatea laptopului, plus accesoriile necesare (de exemplu, sursa de alimentare, acumulator de schimb, unitatea de disc extern, zip drive, CD_RW, DVD etc). Multe modele portabile ușoare pot deveni la fel de grele cu laptopurile obișnuite atunci când adăugați greutatea tuturor componentelor unite împreună. Dacă laptopul + componente cântăresc 3,5 kg sau mai mult, atunci ar trebui să luați în considerare ambalaj de siguranță pe care puteți utiliza de-a lungul. Dacă doriți un coif mai mic și puteți transporta confortabil laptop-ul consider un bun design geanta de umar (de exemplu, priviți "Perfect Laptop Bag" [articolul 1](#), [articolul 2](#)).

Trimiteți comentariile și sugestiile lui [Profesorul Alan Hedge](#).



