

5 Trikova za Korišćenje Laptop Računara

This is a translation in Serbian of the original English article [5 Tips for Using a Laptop Computer](#) which was written and is copyrighted by Professor Alan Hedge from Cornell University.

- 1. Ne-ergonomski Laotopovi** – dizajn laptopova narušava osnovne ergonomske zahteve kompjutera, uglavnom time što su tastatura i monitor razdvojeni. U ranim danima začetaka ličnih kompjutera tastatura i monitor su bili integrisani u jednu jedinicu što je rezultovalo globalnim nezadovoljstvom usled nedostatka komforta. Krajem 1970-ih dizajnerska uputstva su napisana specifično za razdvajanje tastature od monitora. Razlog je jednostavan - s fiksiranim dizajnom, ukoliko je tastatura u optimalnom položaju za korisnika, monitor nije, a ukoliko je monitor optimalan, tastatura nije. Shodno tome, laptopovi su isključeni iz trenutnih ergonomskih dizajn zahteva zato što nijedan dizajn ne zadovoljava ove osnovne potrebe. Ovo znači da morate da obratite pažnju na to kako koristite svoj laptop jer vam može prouzrokovati probleme.
- 2. Tipovi Laotop korisnika** – kako koristite vaš laptop? Da li ste povremeni korisnik kojio radi na lap topu na kratko ili ste full time korisnik koji koristi laptop kao svoj glavni kompjuter? Povremeni korisnici će imati manje rizika i problema of full-time korisnika. Svi korisnici moraju obratiti pažnju na to kako koriste svoj laptop, ali će full-time korisnici imati više problema.
- 3. Laptop držanje** – kao što je naznačeno u tekstu iznad, laptopovi narušavaju osnovne ergonomske zahteve tako da je korišćenje lap topa ustvari variranje između lošeg držanja glave i vrata i lošeg držanja ruku i ručnih zglobova.
 - o **Povremeni korisnici** – pošto je položaj glave i vrata određen akcijama velikih mišića, bolje bi bilo da žrtvujete držanje glave nego držanje ručnih zglobova. Za povremeno korišćenje:
 - Nađite stolicu koja je udobna i u koju možete da se zavalite
 - Pozicionirajte laptop u svoje krilo u poziciju najmanje zahtevnu za ručni zglob
 - Stavite monitor por ugao pod kojim ćete moći da vidite sve s najmanjim mogućim pokretanjem vrata.
 - o **Full-time Korisnici** – ukoliko koristite lap top na poslu kao vaš glavni kompjuter, trebali bi da učinite sledeće:
 - Postavite ga na svoju radnu površinu tako da je monitor tačno ispred vas i možete ga videti bez da savijate vrat. Možda ćete morati da podignete laptop pomoću nekog postolja ya laptop ili monitor.
 - Koristite odvojenu tastaturu i miša. Trebali biste moći da povežete zasebnu tastaturu i miša direktno u lap top od straga ili kroz USB portove.
 - Koristite tastaturu pozicioniranu u [negativni nagib za tastaturuegative-tilt keyboard tray](#) da bi osigurali neutralni položaj za zglobove.
 - Koristite miša na platform koja može da se podešava
 - pratite [pravilno držanje prilikom rada za kompjuterom](#)
 - o **Dimenije Laptopa** – mnogi laotopovi nude široke (15" plus) i mogu se koristiti kao zamena za desktop računare (nudeći pregled monitora of 17"). Međutim, razmislite gde ćete najviše koristiti laptop pa prema tome odredite veličinu ekrana. Što je veći ekran, to će teže biti koristiti ga na mobilnim lokacijama (npr. u vozu, avionu, autu). Postoji mnogo malih notebook'ova i prenosnih mini laptopova na tržištu. Razmislite o veličini i rezoluciji ekrana. Mali ekran (npr. 12.1") biće od koristi na mobilnim lokacijama, ali ako je rezolucija visoka (npr. XGA - 1024 x 768) vodite računa da možete jasno da vidite znakove i da koristite pointer za prelaženje preko ekrana. Što je manji laptop manja mu je i tastatura prema tome obratite pažnju možete li komforno da kucate po tastaturi koja može biti i svega 75% veličine standardne tastature.
 - o **Težina laptopa** – ukoliko ste mobilni profesionalac koji će često nositi svoj laptop, razmislite o težini sistema. Pod rečju "sistem" mislim na težinu laptopa plus propratnih komponenti (npr. Adapter za struju, rezervna baterija, eksterni disk, zip drive, CD_RW, DVD, Blu Ray itd.). Mnogi lagani laptopovi mogu postati podjednako teški kao regularni laptopovi kada se doda težina svih propratnih komponenti. Ukoliko vaš laptop + komponente imaju težinu od 4.5kg ili više, onda bi stvarno trebali da razmislite o nošenju specijalne torbe sa točkicama koju možete vući za sobom. Ukoliko želite malu torbu u kojoj ćete komotno moći da nosite svoj laptop, onda razmislite o dobrom dizajnu torbe (npr pogledajte "Savršena Torba za Laptop" [članak 1](#), [članak 2](#)).

Pošaljite Vaše komentare i sugestije [Profesoru Alan Hedge](#).

Imajte u vidu da je sav materijal na ovoj strani pod autorskim pravima i može biti kopiran ili distribuisan bez dozvole samo u neprofitne edukacione svrhe.

© Profesor Alan Hedge, Cornell Univerzitet, sadržaj zadnji put ažuriran 28 Avgusta, 2013.

