

« [Peter d'Errico rencontre la loi Physique Résolution de problèmes](#) »

5 conseils pour utiliser un ordinateur portable

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

1. **Portables Un ergonomiques** - la conception d'ordinateurs portables viole une exigence ergonomique de base pour un ordinateur, à savoir que le clavier et l'écran sont séparés. Dans les premiers jours de périphériques de bureau d'informatique personnelle intégré l'écran et le clavier en une seule unité, et cela a donné lieu à de nombreuses plaintes d'inconfort musculo-squelettique. À la fin des années 1970 un certain nombre de lignes directrices de conception de l'ergonomie ont été écrites et tout a appelé à la séparation de l'écran et le clavier. La raison est simple - avec un design fixe, si le clavier est dans une position optimale pour l'utilisateur, l'écran ne est pas et si l'écran est optimale le clavier ne est pas. Par conséquent, les ordinateurs portables sont exclus des exigences actuelles de conception ergonomiques, car aucun des modèles répondre à ce besoin de base. Cela signifie que vous devez porter une attention particulière à la façon dont vous utilisez votre ordinateur portable, car il peut vous causer des problèmes.

2. **Laptop Type d'utilisateur** - comment vous utilisez votre ordinateur portable? Êtes-vous un utilisateur occasionnel qui travaille sur votre ordinateur portable pendant de courtes périodes de temps ou êtes-vous un utilisateur à temps plein avec l'ordinateur portable comme ordinateur principal? Les utilisateurs occasionnels auront moins de risque de problèmes que les utilisateurs à temps plein. Tous les utilisateurs doivent faire attention à la façon dont ils utilisent leur ordinateur portable, mais les utilisateurs à plein temps peuvent avoir plus de problèmes.

3. **Ordinateur portable Posture** - comme indiqué ci-dessus, les ordinateurs portables violent les exigences de base de conception ergonomique, donc l'utilisation d'un ordinateur portable est un compromis entre les pauvres cou / tête posture et une mauvaise posture main / poignet.

- **Les utilisateurs occasionnels** - parce que la position cou / tête est déterminé par les actions des grands muscles, vous êtes mieux de sacrifier la posture du cou plutôt que de poignet posture. Pour une utilisation occasionnelle:
 - trouver une chaise qui est confortable et que vous pouvez vous asseoir dans
 - le positionnement de votre ordinateur portable sur vos genoux pour la posture du poignet plus neutre que vous pouvez réaliser
 - inclinant l'écran du portable de sorte que vous pouvez voir cela avec le moins d'écart de cou
- **Les utilisateurs à plein temps** - si vous utilisez votre ordinateur portable au travail que votre ordinateur principal, vous devez:
 - positionner cette sur votre bureau / surface de travail en face de vous afin que vous puissiez voir l'écran sans courber le cou. Cela peut nécessiter que l'ordinateur portable vous élever sur la surface de réception en utilisant une surface de support stable, par exemple un socle de moniteur d'ordinateur.
 - utiliser un clavier et une souris séparés. Vous devriez être capable de connecter un clavier et une souris directement à l'arrière de l'ordinateur portable ou à une station d'accueil
 - utiliser le clavier sur un plateau de clavier à inclinaison pour assurer une posture neutre du poignet
 - utiliser la souris sur une ~~plate-forme de la souris de position~~ réglable
 - suivez les [directives posturaux pour travailler à un poste de travail informatique](#)

4. Dimensions portables - de nombreux ordinateurs portables offrent de grands écrans (15 “et plus) et peuvent travailler en remplacement de bureau (donnant la zone d’affichage d’un moniteur 17”).

Cependant, penser à où vous serez plus utiliser votre ordinateur portable pour vous aider à choisir la meilleure taille. Plus l’écran plus il sera difficile de l’utiliser dans des endroits mobiles (par exemple: avion, voiture, train). Il ya un certain nombre de petits portables et ultraportables ordinateurs portables sur le marché. Tenir compte des questions de taille de l’écran et la résolution de l’écran. Un petit écran (eg12.1 “) sera utile dans des contextes mobiles, mais si la résolution est élevée (par exemple XGA - 1024 x 768) vous assurer que vous pouvez lire les caractères de l’écran et vous pouvez facilement utiliser le périphérique d’entrée pour pointer vers les zones sur l’écran. le plus petit ordinateur portable, plus le clavier, alors assurez-vous que vous pouvez confortablement taper sur un clavier qui peut être seulement 75% de la taille d’un clavier régulier.

5. Poids ordinateur portable - si vous êtes un professionnel nomade qui sera souvent transporter votre ordinateur portable penser le poids du système. Par le mot «système», je veux dire le poids de l’ordinateur portable ainsi que les accessoires nécessaires (par exemple, d’alimentation, batterie de rechange, disque dur externe, lecteur zip, CD_RW, DVD, Blu Ray, etc.). Beaucoup de portables légers peuvent devenir aussi lourd que les ordinateurs portables réguliers lorsque vous ajoutez le poids de tous les composants. Si votre ordinateur portable + composants pèse £ 10 ou plus alors vous devriez certainement envisager d’utiliser un bagage à main que vous pouvez tirer le long. Si vous voulez un petit sac et peut confortablement transporter votre ordinateur portable envisager une bonne conception de sac d’épaule (voir par exemple “Le Laptop Bag Parfait“ [l’article 1](#), [article 2](#)).

Science education blog is proudly.
Entries (RSS) and Comments (RSS).