

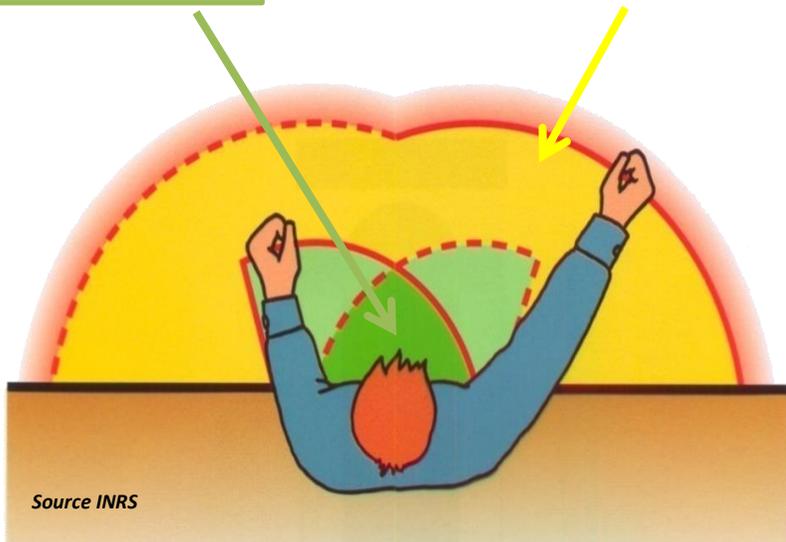
Les conseils:

- Faire de courtes pauses 5 mn après 45 mn de saisie
- Varier la position assise : droite ou assise arrière, faire des étirements
- Bouger : privilégier les déplacements
- Détente visuelle : détourner régulièrement le regard de l'écran, fixer un point éloigné et battre souvent des paupières
- Placer vos outils et documents fréquemment utilisés dans les zones de confort ci-dessous

Les zones de confort

Zone de travail optimale

Zone de préhension maximale



Source INRS

VERSION 1 – JUIN 2014

Votre service de santé au travail vous conseille...

Je m'installe face à mon écran



Médecine du Travail de l'Aisne
ZA Bois de la Chocque - Rue Théodore Monod - 02100 SAINT QUENTIN
E-mail : contact@mt02.org
Site Internet : www.mt02.org

EN 6 ETAPES

ETAPE 1 : REGLAGE DU SIEGE

Je modifie la hauteur de l'assise de façon à amener le coude à angle droit et au même niveau que le plan de travail.



ETAPE 2 : S'ASSEOIR AU FOND DU SIEGE

Je m'assieds bien dans le fond du siège (un repose-pied peut s'avérer nécessaire afin de permettre l'appui au sol ce qui favorise la stabilité et diminue les tensions du dos).



ETAPE 3 : REGLAGE DE LA PROFONDEUR DU SIEGE

Je règle la profondeur de l'assise de manière à pouvoir passer facilement la main derrière le genou.



ETAPE 4 : REGLAGE DU CLAVIER

Le clavier se situe au minimum à 10 ou 15 cm du bord du bureau, la souris est à côté et au même niveau que le clavier. Taper avec les mains dans le prolongement des avant-bras, éviter que le poignet repose en permanence sur la table (génère une pression).



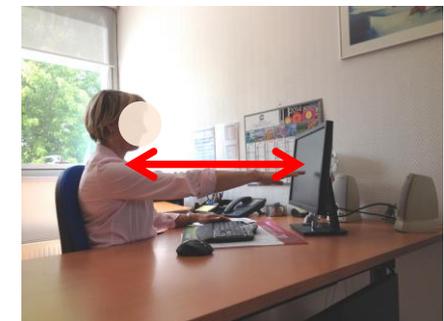
ETAPE 5 : REGLAGE DU DOSSIER

Je règle la hauteur et l'inclinaison du dossier afin de favoriser l'appui notamment au niveau des lombaires.



ETAPE 6 : REGLAGE DE L'ECRAN

Je règle la hauteur et l'inclinaison de l'écran pour que le haut de l'appareil soit au niveau des yeux (de cette façon mon regard sera dirigé vers le bas), l'écran doit se trouver à la longueur du bras.



Remarque :



Les porteurs de verres progressifs doivent abaisser la hauteur de leur écran. Il existe des verres sur écran avec correction intermédiaire.