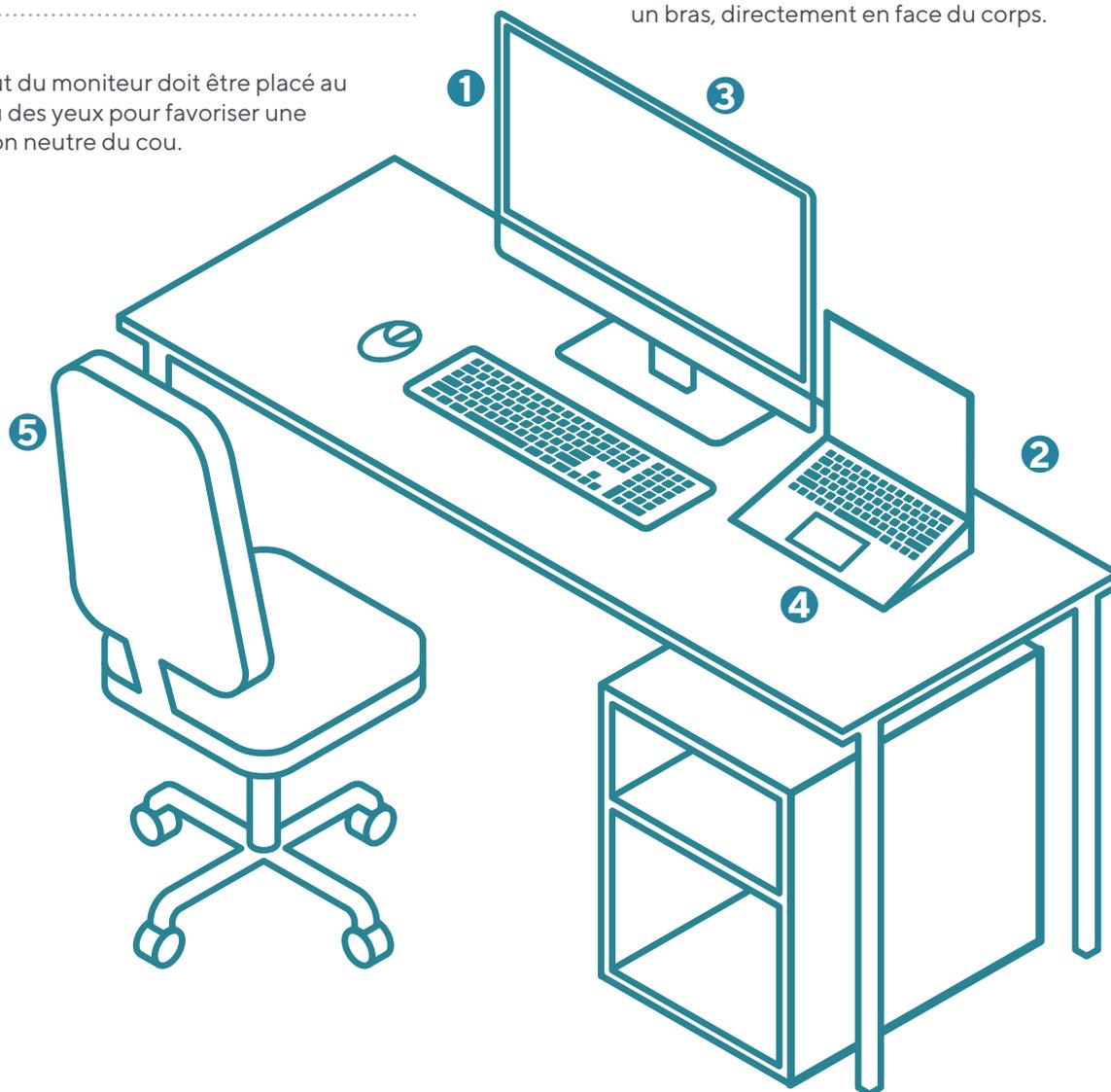


Poste de travail à double moniteur

- 1.** Le moniteur est positionné comme écran principal, centré devant la position assise.
- 2.** L'ordinateur portable est positionné comme écran secondaire, placé à côté du moniteur, du côté de l'œil dominant.
- 3.** Le haut du moniteur doit être placé au niveau des yeux pour favoriser une position neutre du cou.
- 4.** L'ordinateur portable se place sur un support. Le milieu de l'écran de l'ordinateur portable doit être placé au même niveau que celui de l'écran principal afin de réduire la fatigue oculaire.
- 5.** Placez le moniteur à une distance d'environ un bras, directement en face du corps.



réglage d'un fauteuil ergonomique

1. Hauteur du siège :

Pour optimiser votre position assise et l'ajustement de votre fauteuil, réglez la hauteur du siège de manière à ce que vos pieds soient à plat sur le sol à un angle de 90 à 110 degrés aux genoux et aux hanches. Le clavier doit être placé au même niveau que votre coude en position assise. Si le clavier est trop haut, levez la chaise, mais placez un repose-pied sous les pieds pour maintenir les cuisses parallèles au sol.

2. Profondeur du siège :

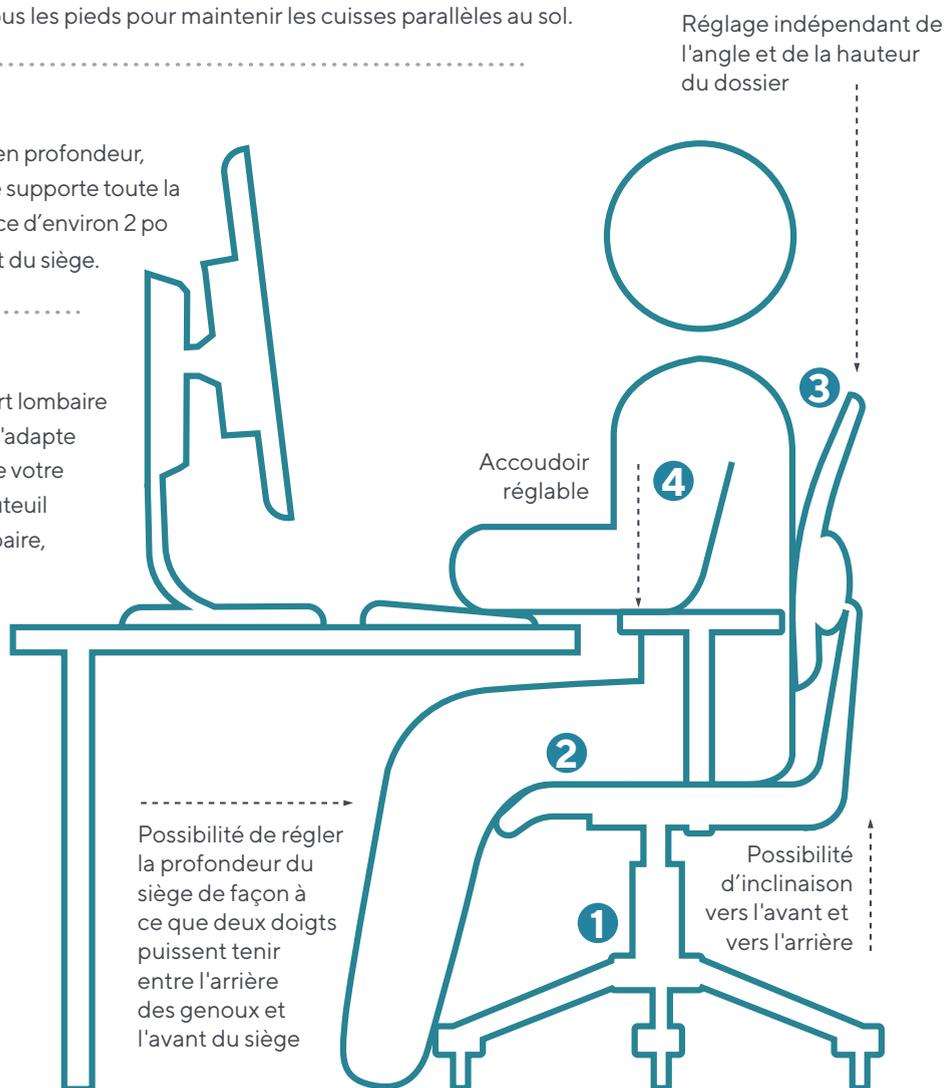
Si le fauteuil est doté d'un siège réglable en profondeur, réglez la profondeur de sorte que le siège supporte toute la longueur des cuisses, en laissant un espace d'environ 2 po entre l'arrière des genoux et le bord avant du siège.

3. Soutien lombaire :

Réglez la hauteur du dossier ou du support lombaire de manière à ce que le support lombaire s'adapte à la partie la plus profonde de la courbe de votre dos, près du niveau de la ceinture. Si le fauteuil est doté d'un réglage de profondeur lombaire, réglez-le pour votre confort.

4. Accoudoirs :

Placez les accoudoirs juste au-dessous de la hauteur des coudes lorsque vos bras pendent naturellement à vos côtés. Assurez-vous que les accoudoirs n'entravent pas le mouvement des bras. Si vos accoudoirs sont réglables en largeur ou peuvent pivoter, placez-les directement sous vos coudes.



5 étapes vers un espace de travail plus sain

L'ergonomie est le facteur de productivité par excellence dans un environnement de travail sain.

Poste de travail assis

1.

Placez le haut du moniteur au niveau des yeux à l'horizontale pour favoriser une posture neutre du cou. Centrez le moniteur et le clavier devant vous.

2.

Utilisez une chaise ergonomique avec réglage de la hauteur, soutien lombaire et fonctions d'inclinaison, qui convient à votre taille.

3.

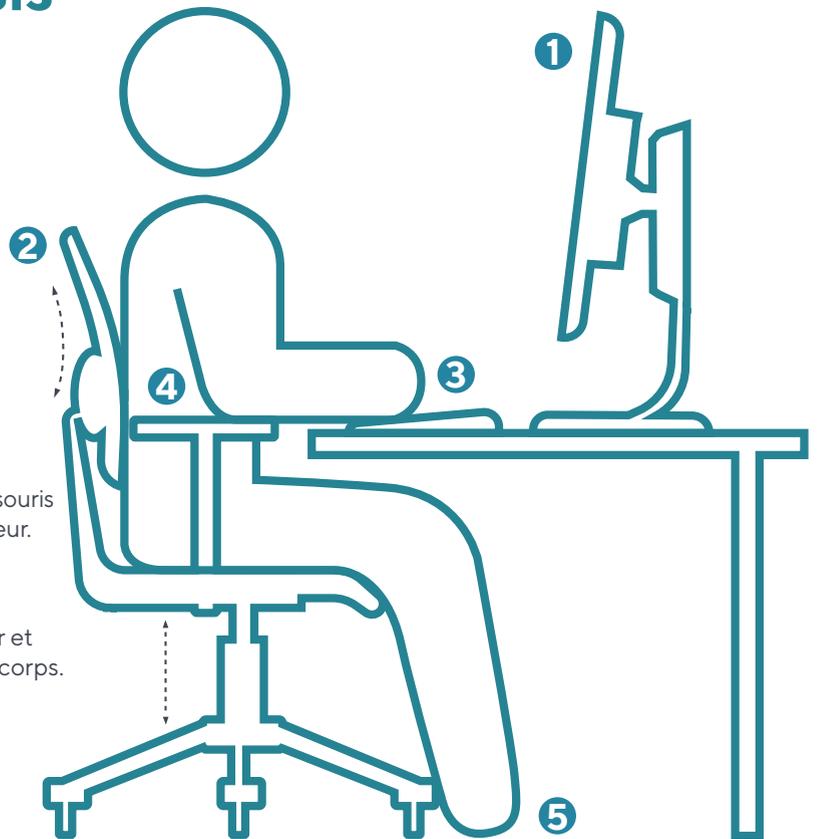
Placez le clavier et la souris à la hauteur du coude et ajustez l'angle du clavier pour favoriser une posture droite du poignet. Utilisez toujours un clavier et une souris externes pour une utilisation prolongée de l'ordinateur.

4.

Asseyez-vous à une longueur de bras du moniteur et gardez les bras et les coudes détendus et près du corps.

5.

Posez les pieds sur le sol ou sur un repose-pied pour maintenir des angles de 90 à 100 degrés au niveau des hanches et des genoux. Les cuisses doivent être parallèles au sol.



✓ Utilisez un porte-documents, de préférence aligné avec l'écran de l'ordinateur.

✓ Si la surface du bureau est trop haute, utilisez un clavier réglable en hauteur et un plateau de souris positionné à la hauteur du coude et incliné à plat ou légèrement négatif pour promouvoir une position droite des poignets.

✓ Utilisez toujours un clavier et une souris externes pour une utilisation prolongée de l'ordinateur portatif.

N'oubliez pas de changer fréquemment de posture, de prendre de courtes pauses et de vous étirer.

5 étapes vers un espace de travail plus sain

L'ergonomie est le facteur de productivité par excellence dans un environnement de travail sain.

Poste de travail assis-debout

1.

Le haut du moniteur doit être placé au niveau des yeux pour favoriser une posture neutre du cou. Centrez le moniteur et le clavier en face de vous.

2.

Positionnez le moniteur à proximité du bras et inclinez-le légèrement vers l'arrière.

3.

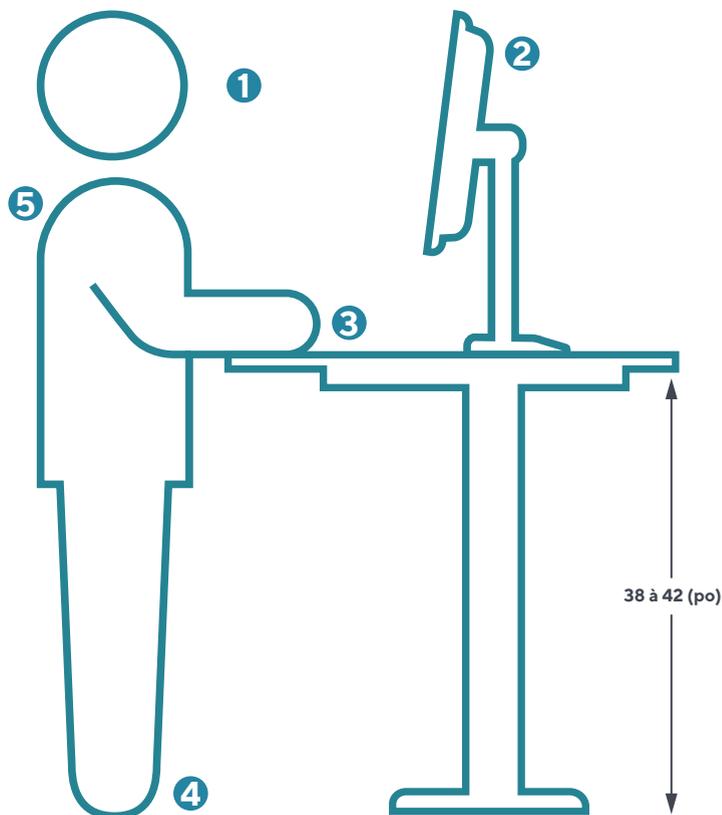
Placez le clavier et la souris à la hauteur du coude, sur la même surface, et inclinez le clavier pour favoriser les postures droites du poignet.

4.

Portez des chaussures de soutien plates et limitez votre position debout à 20 à 30 minutes à la fois.

5.

Gardez les épaules détendues, les coudes placés sous l'articulation des épaules. Évitez de tendre la main vers l'avant et sur le côté.



✓ Utilisez un porte-documents, de préférence aligné avec l'écran de l'ordinateur.

✓ Utilisez un casque d'écoute pour téléphone lors des appels interurbains fréquents.

✓ Utilisez toujours un clavier et une souris externes pour une utilisation prolongée de l'ordinateur portatif.

✓ Utilisez un repose-pied pour soulever périodiquement l'un de vos pieds et changez de posture.

N'oubliez pas de changer fréquemment de posture, de prendre de courtes pauses et de vous étirer.