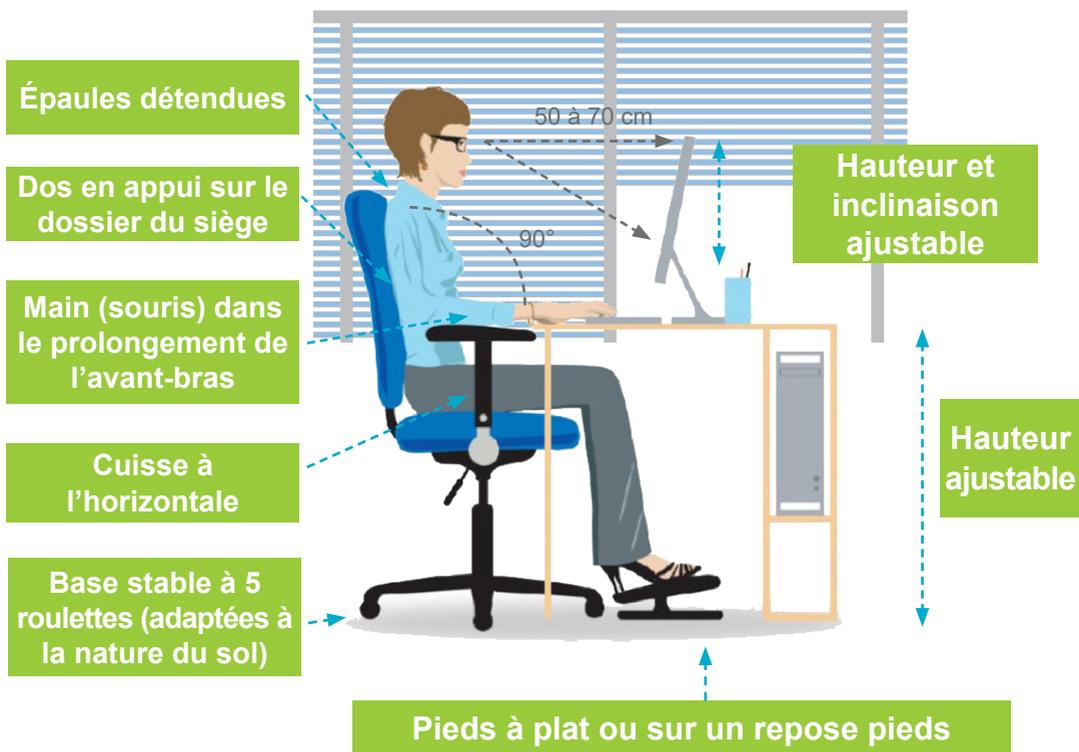




Bien travailler sur écran

Adoptez la bonne posture



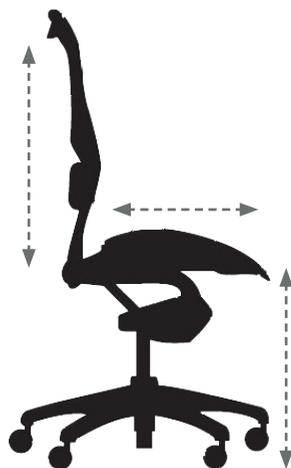
Réglez votre siège

ASSISE

- ⚙️ Ajustez l'assise en profondeur et en hauteur de façon à ce que les coudes soient positionnés à 90°.

DOSSIER

- ⚙️ Réglez la hauteur du dossier de façon à ce qu'il épouse bien le bas du dos.
- ⚙️ Inclinez-le légèrement vers l'arrière pour limiter les pressions dans le bas du dos.



Positionnez correctement votre écran

- ↳ Face à l'opérateur.
- ↳ Perpendiculaire aux fenêtres pour éviter les reflets et les contre-jours.

DISTANCE

- Positionnez l'écran à une distance d'une longueur de bras (50 à 70 cm).

INCLINAISON

- Inclinez légèrement l'écran vers l'arrière.

HAUTEUR

- Réglez la hauteur du dossier de façon à ce qu'il épouse bien le bas du dos.

LUMINOSITÉ

- Privilégiez un fond clair.

Agencez votre poste de travail

- ↳ Évitez l'encombrement sur votre bureau.
- ↳ Disposez d'un éclairage minimum de 500 lux.

CLAVIER

- Placez le clavier à 10-15 cm de distance du bord du bureau.
- À l'horizontal, rabattez les pattes du clavier :



SOURIS

- Placez la souris au même niveau que le clavier sur le plan de travail.
- Privilégiez une souris adaptée à la taille de la main.

DOCUMENTS PAPIER

- Positionnez vos documents entre le clavier et l'écran ou à côté du clavier.

TÉLÉPHONE

- Posez le téléphone à proximité immédiate du poste et à l'opposé du bras dominant.

ACCESSOIRES

Si besoin, utilisez :

- un repose pied antidérapant,
- un repose poignet
- un porte document entre le clavier et l'écran ou à côté du clavier,
- des accoudoirs réglables,
- une lampe d'appoint mobile et réglable.



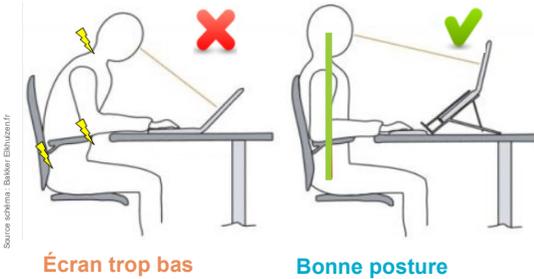
L'essentiel à portée de mains

Cas particuliers

Travail sur écran portable

Utilisez un support d'ordinateur pour mettre l'écran en hauteur **et** un ensemble clavier/souris indépendant (sans fil).

ou utilisez le clavier du portable avec un écran déporté indépendant en hauteur.

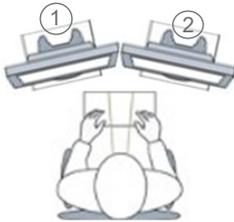


Écran trop bas

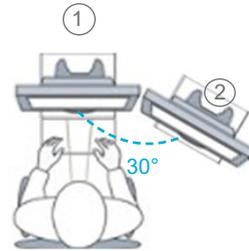
Bonne posture

Bonne posture

Utilisation de deux écrans



Utilisation fréquente de deux écrans



Utilisation ponctuelle du deuxième écran

Agencez votre poste de travail

- Quittez régulièrement l'écran des yeux (pauses visuelles 10 minutes toutes les deux heures) : regarder au loin, ne pas lire, ne pas écrire.

- Alternez le travail sur papier si vous en avez la possibilité. Toute posture maintenue longtemps devient inconfortable.

Parlez-en à votre médecin du travail.

En savoir plus : www.santeprevention35.fr ou contact.btp@santeprevention35.fr

CENTRE DE RENNES
1 allée du Bâtiment
BP 41609
35016 RENNES Cedex
02 99 38 96 11

CENTRE DE CESSON-SÉVIGNÉ
15 rue du Bas Village
35510 CESSON-SÉVIGNÉ
02 99 86 78 87

CENTRE DE FOGÈRES
8 rue Gaston Cordier
35300 FOGÈRES
02 99 17 03 71

