

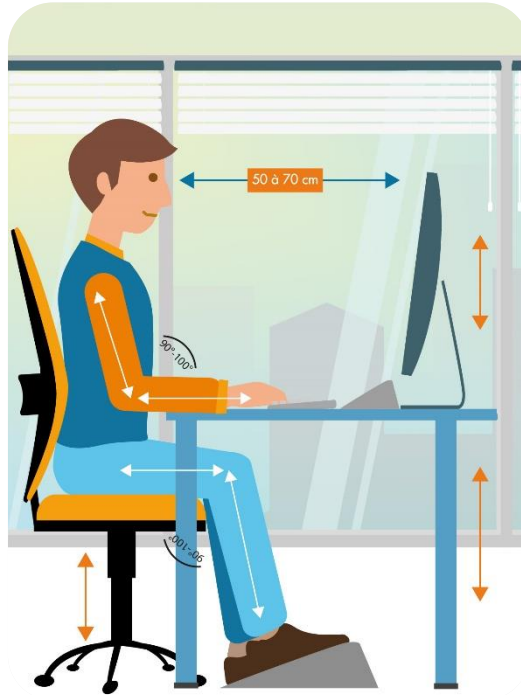
## AMENAGEMENT D'UN POSTE DE TRAVAIL AVEC ECRAN

### LA HAUTEUR DU PLAN DE TRAVAIL DETERMINE LA HAUTEUR DU SIEGE

- Bureau de préférence à hauteur réglable
- Coudes dans l'alignement du buste à hauteur du plan de travail ou légèrement au-dessus avec un angle entre 90 et 100°

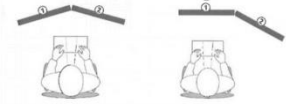
### LE FAUTEUIL

- Réglages :
  - Hauteur du siège
  - Profondeur de l'assise
  - Inclinaison et hauteur de l'appui lombaire
  - Accoudoirs (à ôter en cas de gêne)
- Base stable (5 roulettes)
- Roulettes adaptées à la surface du plancher



### LA POSITION DE L'ECRAN

- Face à soi (écran principal)
- 2<sup>ème</sup> écran accolé au 1<sup>er</sup> (à la même hauteur, luminosité et contraste identiques)



- Distance œil-écran compris entre 50 et 70 cm (environ longueur d'un bras tendu)
- Perpendiculaire à la fenêtre (pas de reflets et éblouissements)
- Écran réglable en hauteur
- Haut du moniteur au niveau des yeux (plus bas en cas de port de verres progressifs)

### LE REPOSE-PIED

- Pieds bien posés au sol ou sur un repose-pied pour favoriser un bon appui lombaire et un bon retour veineux
- Réglage en hauteur, en inclinaison et antidérapant



### LA POSITION DES DOCUMENTS

Document posé entre l'écran et le clavier sur une surface inclinée afin de :

- Réduire les mouvements des yeux et de la tête
  - Ne pas saisir sur le clavier les bras en extension
- Porte documents, classeur épais...

### LE CLAVIER

- Clavier fin et compact
- Posé à plat, sans les ailettes pour une position neutre des poignets
- A 10-15 cm du bord du plan de travail

### LA SOURIS

- Au plus près du clavier dans le prolongement de l'épaule ou devant-soi
- Adaptée à la taille de la main

## EN TELETRAVAIL - LES ASTUCES

- Disposer d'une pièce au calme, bien éclairée
- Travailler sur un plan de travail droit (éviter les tables rondes)
- En cas d'absence d'équipements, installer :
  - Des coussins pour l'assise si le fauteuil n'est pas réglable en hauteur et des serviettes roulées pour caler les lombaires
  - Des livres ou cartons pour surélever l'ordinateur portable
  - Un clavier et une souris séparés de l'ordinateur portable
  - Un support stable et antidérapant pour les pieds

