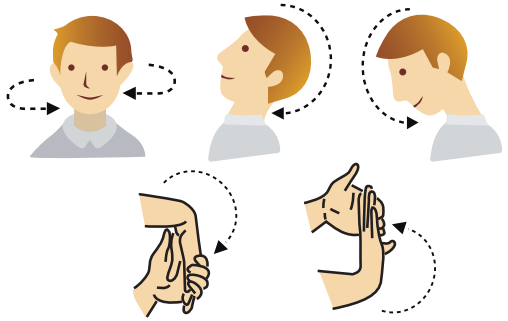
QUELQUES CONSEILS DE PRÉVENTION...

Eviter la fatigue visuelle :

- Interrompre régulièrement le travail par des changements de tâches.
- Quitter l'écran des yeux, regarder au loin.
- Cligner des paupières.

Eviter les douleurs musculo-articulaires :

- Bouger, se lever, marcher.
- S'étirer et effectuer quelques mouvements.





ÊTES-VOUS BIEN INSTALLÉ ?

L'aménagement du poste est capital.
L'organisation du travail est essentielle.

Vous souhaitez plus d'informations ?
Adressez vous à votre médecin du travail.

SUD LOIRE SANTÉ AU TRAVAIL
UNE ÉQUIPE À VOS CÔTÉS : PRÉVENTION, CONSEILS, ACTIONS

9 esplanade Bénévent • CS 60096 • 42003 ST-ETIENNE cedex 1
Tél. 04 77 79 43 65 • Fax 04 77 79 43 99
www.slst.fr

REPONSEEDITIONS... 04 77 79 91 86 • Edition 2016

EDITION SALARIES

JE TRAVAILLE SUR ECRAN...

Je m'installe. Je m'organise.



SUD LOIRE SANTÉ AU TRAVAIL
UNE ÉQUIPE À VOS CÔTÉS : PRÉVENTION, CONSEILS, ACTIONS

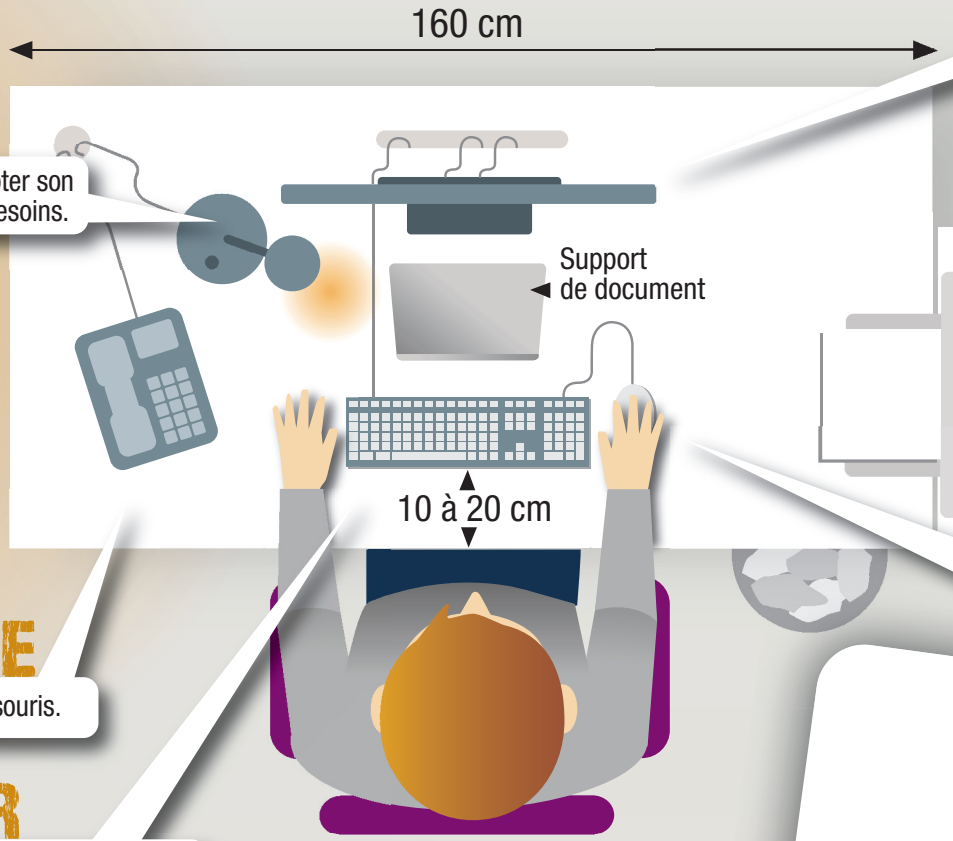
JE M'INSTALLE, JE M'ORGANISE ...

L'ÉCRAN

- Placer l'écran face à soi à une longueur de bras.
- Perpendiculaire à la fenêtre à 1m50 de celle-ci, à défaut, ajuster les stores pour éviter les reflets.
- Haut de l'écran à hauteur des yeux (sauf si je porte des verres progressifs, j'abaisse mon écran et je le bascule légèrement vers l'arrière afin de lire sans mobiliser le cou).

LA LAMPE D'APPOINT

- Mobile et réglable, pour adapter son niveau d'éclairement à ses besoins.



L'IMPRIMANTE

- A portée de main sans provoquer de torsion pour prendre un document.

LA SOURIS

- Placer la souris à côté du clavier, au même niveau et veiller à avoir la main dans l'alignement de l'avant-bras.

LE TÉLÉPHONE

- Posé du côté opposé à la souris.

LE CLAVIER

- Posé à plat face à soi, à une distance de 10 à 20 cm du bord du bureau.

LE SIÈGE

- Régler l'assise en hauteur afin que les bras forment un angle de 90° avec les avant-bras, mains dans le prolongement des avant-bras posés sur le plan de travail.
- Régler la profondeur de l'assise, pieds à plat sur le sol ou sur un repose pieds.
- Régler la hauteur et l'inclinaison du dossier de façon à ce qu'il supporte confortablement le creux du dos.
- Régler les accoudoirs en hauteur et en profondeur si possible.

