

# Travail sur écran en télétravail, en période de confinement

Lire au préalable : <https://slst.fr/wp-content/uploads/2016/02/BAT-Travail-sur-ecran-V4.pdf>

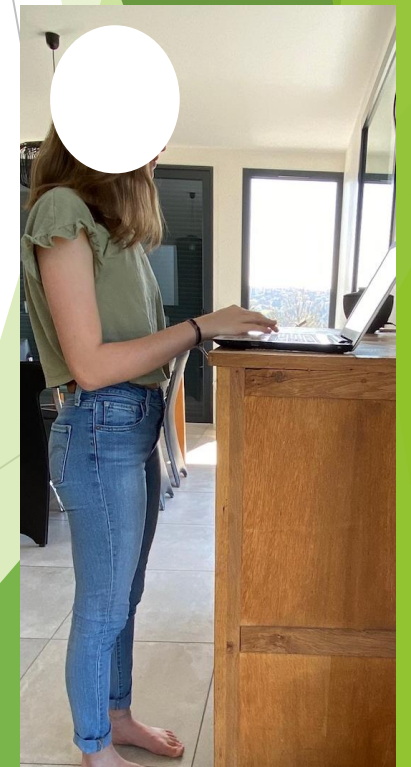


- ▶ Je positionne mon écran de préférence perpendiculaire à la lumière naturelle.
- ▶ Je n'ai pas de siège réglable, j'ajoute un coussin dans mon dos pour avoir un appui.
- ▶ Je peux ajouter une épaisseur sous les pieds (serviette ou repose-pieds).
- ▶ J'ai un siège réglable en hauteur, ceci me permet :
  - De régler la hauteur de celui-ci afin d'avoir le bras à angle droit.
- ▶ J'ai un clavier indépendant, je peux :
  - mettre mon écran à bonne hauteur et bonne distance (sauf porteur de verres progressifs, plus bas et incliné).
- ▶ J'ai un écran indépendant :
  - je peux brancher mon ordinateur portable sur mon écran fixe et le régler à la hauteur de mes yeux avec des livres,
  - et mettre un classeur entre mon clavier et mon écran pour poser mes documents.

# Travail sur écran en télétravail, en période de confinement

## Conseils généraux :

- Adapter un espace indépendant dédié au télétravail et isolé du bruit. Si plusieurs personnes télétravaillent en même temps, si possible travailler chacun dans une pièce séparée. Sinon il faut définir à l'avance des règles pour la communication entre télétravailleurs mais aussi avec l'entourage.
- Organiser des horaires de travail fixes et les communiquer à son entourage.
- Veiller au bon rangement de cet espace, limiter l'encombrement au sol pour éviter les risques de chutes.
- Adapter son éclairage : privilégier l'éclairage naturel et prévoir une lampe d'appoint ou un éclairage environnant suffisant. Installer son bureau de préférence perpendiculaire à une fenêtre (avec des stores si éblouissement).
- Bouger : au moins 15 minutes toutes les deux heures. Se lever, s'étirer, marcher. Possibilité de travailler de temps en temps debout, en installant son ordinateur sur un meuble haut, afin d'alterner les postures.



L'équipe du SLST reste à votre disposition pour des informations complémentaires.