

TRAVAIL SUR ÉCRAN

LogoClient

Ajustement d'un plan de travail réglable en hauteur

Régler la **hauteur du plan de travail** en prenant le coude comme référence.

Régler la **hauteur du siège**.

Préférer un fauteuil dont le **dossier et l'assise sont réglables**

Appui tête
Appui coudes
Assise confortable
Fauteuil réglable
Pied à 5 branches

Rotation à **360°**

Privilégier un affichage **sur fond clair**

Moins fatiguant pour la vue qu'un affichage sur fond sombre

Couleur de fond **identique à celle des documents papier**.

Reflets **peu visibles**

Adoptez une plante verte ! Et maintenez ainsi un taux d'humidité idéal dans la pièce (de 40 à 60%)

Placez votre téléphone ou tout autre accessoire fréquemment utilisé dans un endroit **facile d'accès**

Réglez correctement votre chauffage, de **20 à 24°C**

Dos correctement **plaqué au dossier**

Placez votre écran **perpendiculaire à la fenêtre** pour éviter reflets et éblouissements, à une distance d'**1,5m**

Privilégiez les **lampes de bureau** plutôt que les lumières au plafond. Réglez la luminosité et le contraste de l'écran selon la lumière ambiante

Évitez de placer la souris trop loin du clavier

Pieds au sol ou sur un repose-pied

Cuisses **horizontales**

Ne posez pas vos poignets lors de la saisie au clavier afin d'éviter une courbure douloureuse des poignets et des doigts

Comment régler sa chaise de bureau ?

1

Situer le point le plus élevé de l'assise **juste en dessous des genoux**.

2

S'asseoir sur la chaise, les **pieds à plat sur le sol**. Garder 2 pouces entre le devant de la chaise et la partie inférieure des jambes.

3

Régler l'**inclinaison avant et arrière** et la **hauteur du dossier** pour que celui-ci supporte confortablement le creux du dos.

4

Régler les **appui-coudes** de sorte que vos bras soient pliés en angle droit.



Partie personnalisable

LogoClient

MEDIAPREV

www.mediaprev.fr

En vertu de l'article L335-2, toute utilisation frauduleuse et tout détenteur frauduleux seront systématiquement poursuivis, qu'ils soient privés, publics ou organismes publics. Reproduction interdite.