

TRAVAIL SUR ÉCRAN



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.**

Privilégier un affichage **sur fond clair**

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

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

Reflets **peu visibles**

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



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

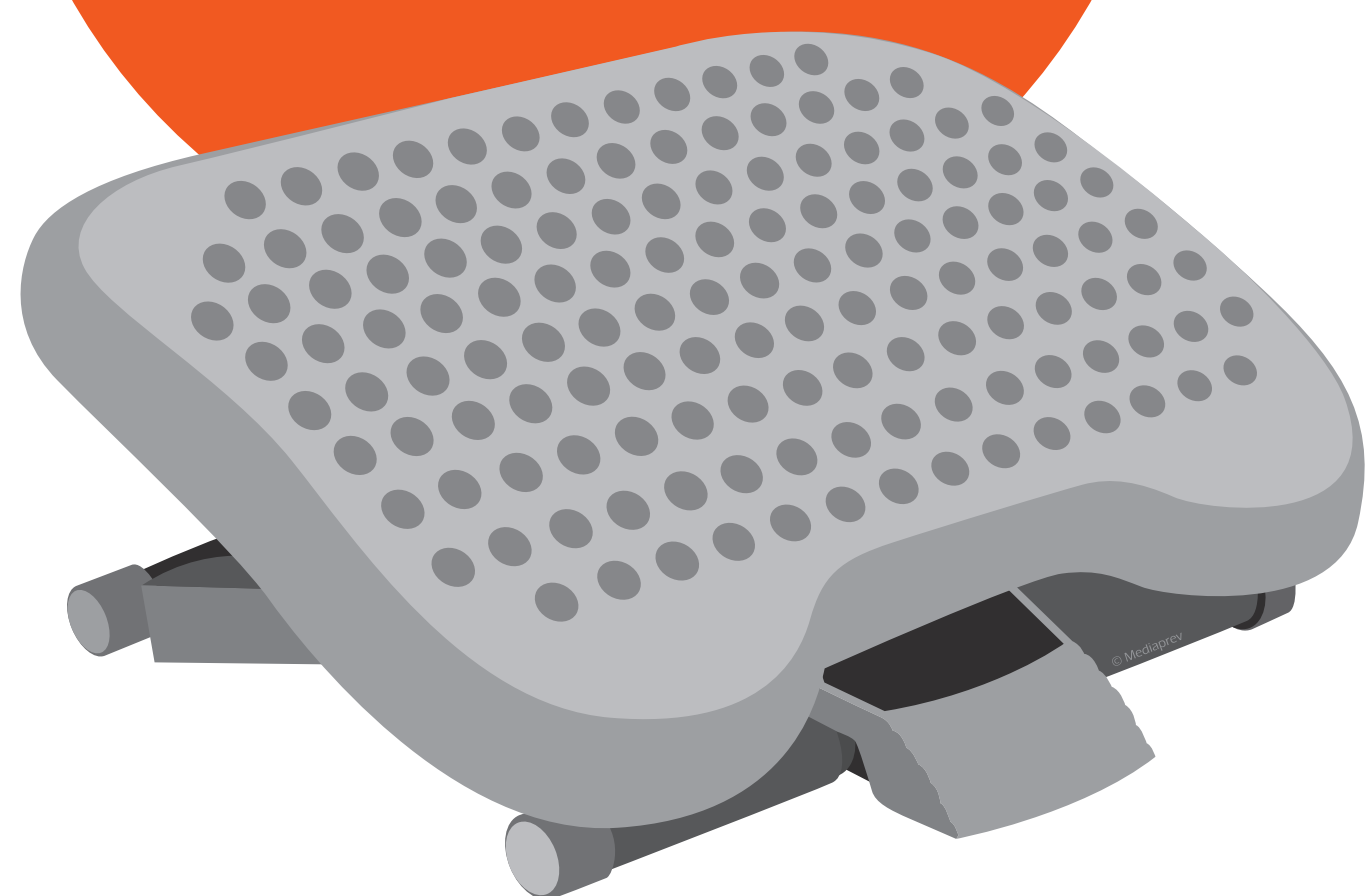
Réglez
correctement
votre chauffage,
de **20 à 24°C**

Dos
correctement
**plaqué au
dossier**

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



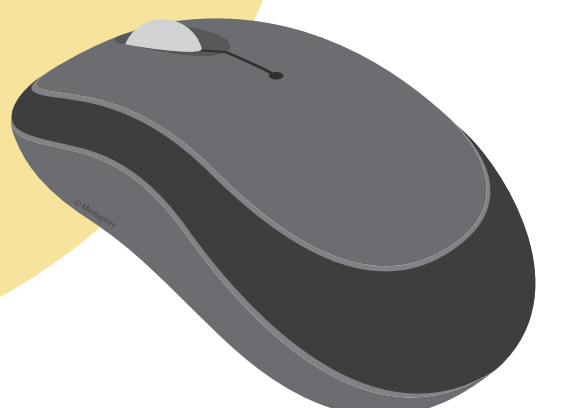
**Pieds au
sol** ou sur un
repose-pied



Cuisses
horizontales

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

Évitez de
placer la souris
trop loin du
clavier



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

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.



& SÉCURITÉ AU TRAVAIL
SANTÉ **SOFIS**

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.

contacts@sofis.fr - 02 46 85 02 99 - sofis.fr