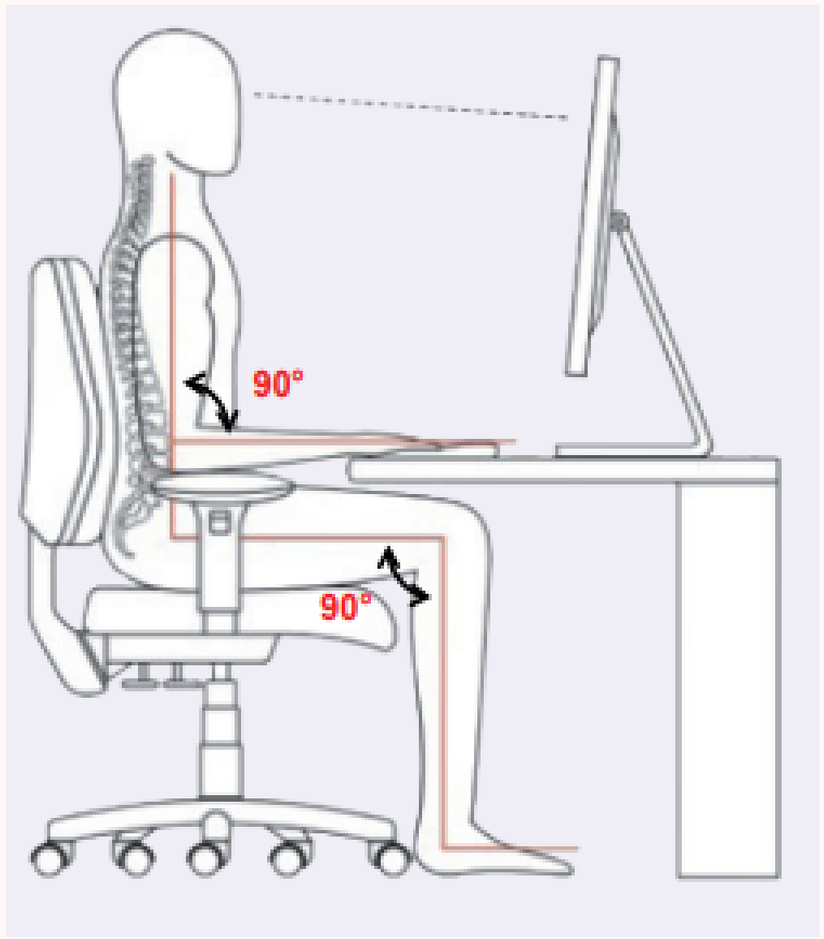
RECOMMANDATIONS POUR AMÉLIORER L'ERGONOMIE SUR UN POSTE DE TRAVAIL TERTIAIRE

1 - Zone **informatique à gauche** et zone d'écriture à droite (inversement pour les gauchers)
2 - Régler la **hauteur du siège** :
EPAULES tirées vers l'arrière et soulevées. **COUDES** près du corps, formant un angle entre 90 et 120°. L'avant-bras arrive à la hauteur du bureau.
3 - **Accoudoirs** = hauteur bureau.
4 - **DOS droit** et bien soutenu. régler la profondeur d'assise du fauteuil.
5 - **Souris** positionnée sous la main avec avant-bras sur l'accoudoir pour limiter les tensions.Clavier et souris alignés
6 - **Ecran** à 50-70cm (bras tendu), le regarde arrive dans la partie haute de l'écran.



ZONES DE TRAVAIL

- Disposer les objets d'utilisation fréquente à portée de main (zone habituelle) pour limiter l'extension de l'épaule et du coude, la torsion du cou et du dos.

- La position des documents papier à consulter peut être sollicitante :
- Sur le côté, elle génère des rotations du tronc et/ou de la nuque.
- Devant le clavier, elle génère des flexions de la nuque et des extensions des bras pour atteindre le clavier

--> Utiliser un porte-document ou pupitre de bureau. A défaut, l'utilisation d'un classeur vide, placé entre l'écran et le clavier, peut être envisagée en guise de plan incliné.

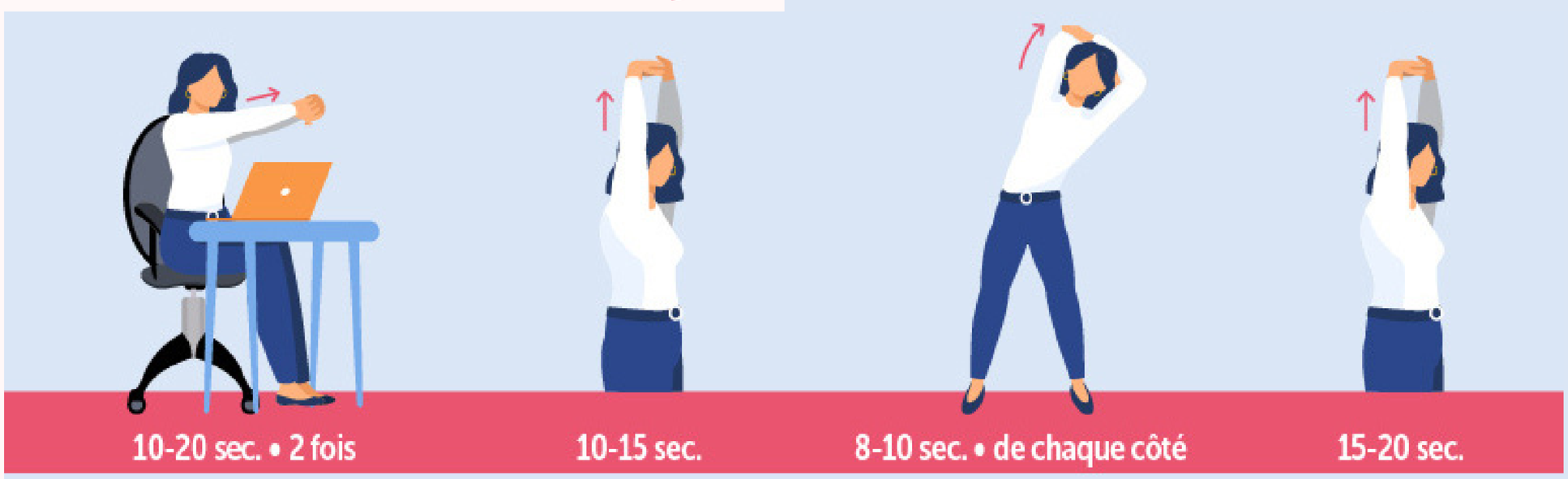
Sup'Ifac
CCI MÉTROPOLITAINE BRETAGNE OUEST

POUR AMÉLIORER L'ERGONOMIE...

...Un bureau réglable
L'utilisation d'un bureau assis-debout, aussi appelé bureau debout ou standing desk, va permettre de vous offrir un poste de travail modulable et ergonomique afin de préserver votre santé et votre productivité.

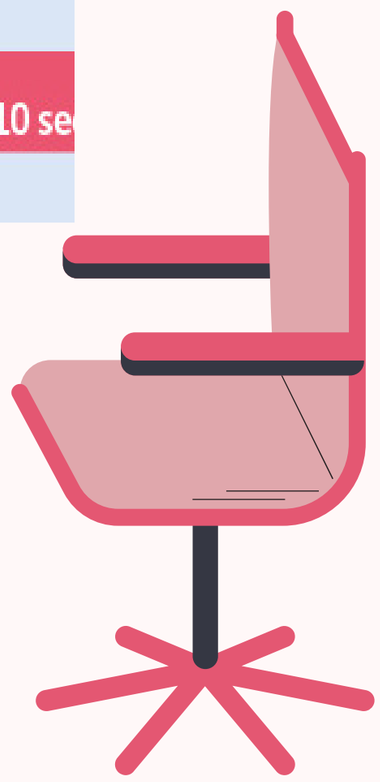
...Une souris ergonomique
La RollerMouse peut-être qualifié de souris ergonomique ou de pointeur central. Ce dispositif est à placer devant votre clavier et va vous permettre de déplacer le curseur de votre ordinateur avec confort et précision.

...Des étirements au quotidien



...Un support d'ordinateur et porte documents
Plateau ajustable qui permet d'utiliser son PC ou ses documents d'une manière plus confortable que s'il était posé sur une surface classique

...Un siège ergonomique et repose pied
Un siège considéré comme ergonomique favorise la variation des postures et doit être ajusté à votre morphologie. Il est doté de réglages spécifiques adaptés à votre profession et à votre activité quotidienne. Le repose-pieds est un plus au travail !



Sup'Ifac
CCI MÉTROPOLITAINE BRETAGNE OUEST