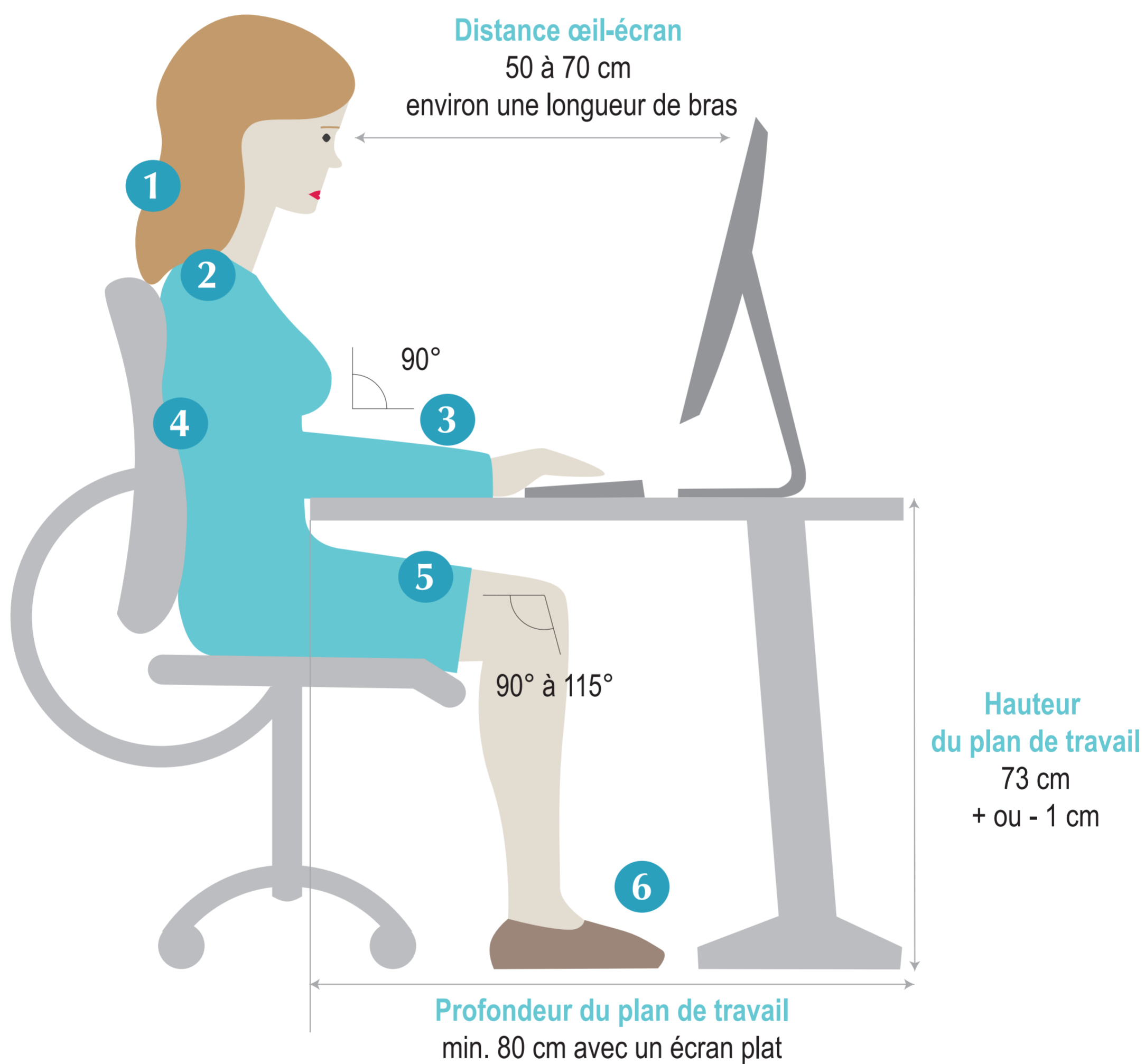


TRAVAIL SUR ÉCRAN

S'INSTALLER À SON POSTE



1 TÊTE ET COU
Tête droite ou légèrement en flexion.
Sans rotation du cou.
Regard à l'horizontale.

2 ÉPAULE ET BRAS
Épaules relâchées
(sans haussement ni affaissement).
Bras le long du corps.

3 AVANT-BRAS et POIGNETS
Coudes à 90°.
Avant-bras horizontaux reposant
sur le plan de travail.
Poignets alignés avec l'avant-bras
(ne pas casser les poignets).

4 DOS
Dos droit, sans torsion.
En appui contre le dossier.

5 JAMBES
Cuisses horizontales.
Genoux à 90° / 115° ne touchant pas
le bord du siège (laisser 3 doigts entre
le bord du siège et l'arrière des genoux).

6 PIEDS
Pieds à plat sur le sol
ou sur un repose-pieds.