

AMÉNAGEMENT D'UN POSTE DE TRAVAIL AVEC ÉCRAN

LA HAUTEUR DU PLAN DE TRAVAIL DÉTERMINE LA HAUTEUR DU SIÈGE

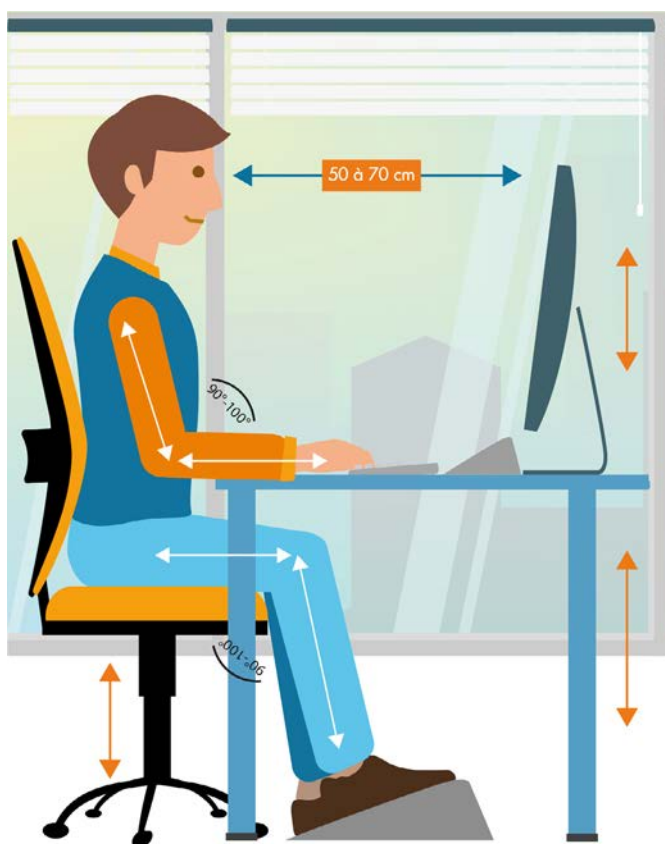
- Bureau de préférence à hauteur réglable
- Coudes dans l'alignement du buste à hauteur du plan de travail ou légèrement au-dessus avec un angle entre 90 et 100°

LA POSITION DE L'ÉCRAN

- Face à soi (écran principal)
 - 2ème écran accolé au 1er (à la même hauteur, luminosité et contraste identiques)
- 
- Distance oeil-écran compris entre 50 et 70 cm (environ longueur d'un bras tendu)
 - Perpendiculaire à la fenêtre (pas de reflets et éblouissements)
 - Écran réglable en hauteur
 - Haut du moniteur au niveau des yeux (plus bas en cas de port de verres progressifs)

LE FAUTEUIL

- Réglages :
 - Hauteur du siège
 - Profondeur de l'assise
 - Inclinaison et hauteur de l'appui lombaire
 - Accoudoirs (à ôter en cas de gêne)
- Base stable (5 roulettes)
- Roulettes adaptées à la surface du plancher



LE REPOSE-PIEDS

- Pieds bien posés au sol ou sur un repose-pied pour favoriser un bon appui lombaire et un bon retour veineux
- Réglage en hauteur, en inclinaison et antidérapant



LE CLAVIER

- Clavier fin et compact
- Posé à plat, sans les ailettes pour une position neutre des poignets
- A 10-15 cm du bord du plan de travail

LA SOURIS

- Au plus près du clavier dans le prolongement de l'épaule ou devant-soi
- Adaptée à la taille de la main

LA POSITION DES DOCUMENTS

- Document posé entre l'écran et le clavier sur une surface inclinée afin de :
 - Réduire les mouvements des yeux et de la tête
 - Ne pas saisir sur le clavier les bras en extension
- Porte documents, classeur épais...

FAVORISER L'ALTERNANCE DES TÂCHES QUI PERMETTENT LA VARIATION DES POSTURES