

# Guide pratique du travail sur écran



## Installation du poste de travail informatisé

**Bureau** : idéalement avec hauteur réglable.

**Écran d'ordinateur** : luminosité et contraste réglables, face à soi, haut de l'écran au niveau des yeux, distance confortable de lecture (longueur bras). Écran perpendiculaire à la fenêtre.

**Clavier et souris** : clavier devant soi, à 10-15 cm du bord du bureau, souris à côté du clavier et au même niveau, mains en ligne droite avec l'avant-bras pour utiliser le clavier ou la souris.

**Porte-documents** : mobile et réglable, à côté du moniteur ou entre le clavier et l'écran.

**Lampe d'appoint** : mobile et réglable, au-dessus du document.

**Appui-poignets** : permet une position neutre lors de la frappe.

**Repose-pieds** : antidérapant, à utiliser si vos pieds ne touchent pas le sol.

**Fauteuil** : à roulettes, base stable, hauteur et dossier ajustables, muni d'accoudoirs réglables, rebord avant du siège arrondi, réglage inclinaison et hauteur du dossier pour supporter confortablement le dos, cuisses à l'horizontale par rapport au sol, espacement entre le bord du siège et le derrière du genou (5 cm).

**Accoudoirs** : réglables, avant-bras appuyés sans soulever les épaules, épaules détendues, angle de 90° du bras et de l'avant-bras.

**Faire des pauses régulièrement**, se lever, se déplacer et faire des étirements au moins toutes les 2 heures.

