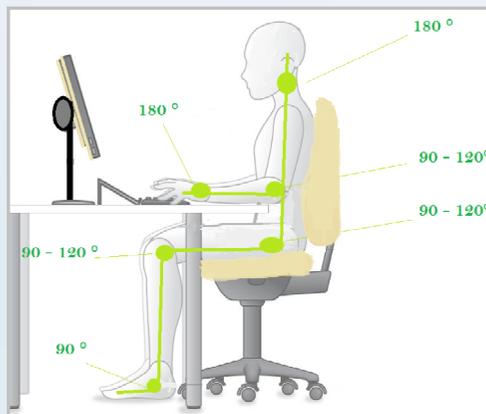


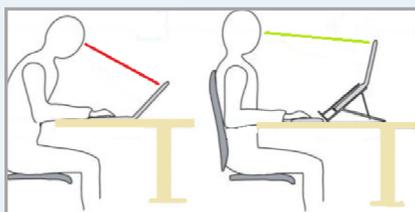
Récapitulatif

Les angles de confort



L'utilisation de l'ordinateur portable

- L'utilisation d'un ordinateur portable entraîne des sollicitations importantes au niveau cervical et des membres supérieurs.
- L'utilisation de l'ordinateur portable doit être limitée si possible à des activités ponctuelles (réunions, déplacements, etc.).
- Si l'utilisation est prolongée, pensez à mettre en place un support permettant d'avoir l'écran à une hauteur convenable et ajoutez des périphériques (clavier et souris).



Conseils

Petits gestes pour se détendre

- Changez régulièrement de posture.
- Faites des pauses actives, bougez régulièrement.
- Étirez-vous le dos, les épaules, les poignets, les mains.

Pour préserver vos yeux pensez à :

Adaptez l'éclairage à la tâche : avoir un éclairage suffisant et homogène.

Éliminez les reflets et l'éblouissement : nous conseillons de positionner les écrans de visualisation perpendiculairement et à 1m50 des fenêtres pour éviter les reflets ou les éblouissements.

Paramétrez l'ordinateur : réglez les paramètres de luminosité/contraste et résolution de l'écran en fonction de votre confort visuel en évitant les extrêmes (voir boutons sur l'écran).

Quittez l'écran des yeux : faites une pause toutes les deux heures environ en quittant l'écran des yeux (regardez au loin).

APST-BTP-RP

Association Paritaire de Santé au Travail du Bâtiment et des Travaux Publics de la Région Parisienne

Siège social : 110 avenue du Général Leclerc

92340 Bourg-la-Reine

Téléphone : 01 46 83 50 00

Site : www.apst.fr

Le travail sur écran



Comment s'installer
à son poste de travail ?



Réglage du siège

Réglez la hauteur d'assise en fonction de votre plan de travail et ajustez votre dossier.

Asseyez-vous au fond du siège avec le dos correctement soutenu par le dossier, approchez-vous de votre plan de travail et réglez la hauteur du siège de façon à avoir les avant-bras qui reposent à $90 - 120^\circ$ sur le plan de travail ou les accoudoirs. Les épaules sont relâchées.



Vos pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose-pieds, vos cuisses sont parallèles au sol et les genoux forment un angle minimum de 90° .



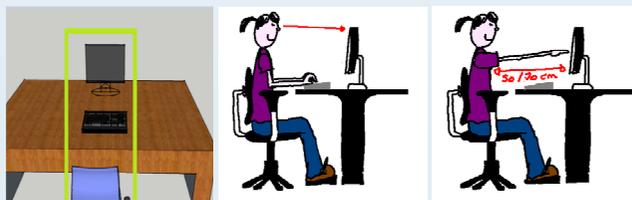
Réglez votre dossier sur différentes hauteurs et inclinaisons dans l'objectif de trouver la position la plus confortable.



Réglage des outils

L'écran

- **Asseyez-vous face à l'écran** : alignez les jambes, les épaules, le clavier, l'écran.
- **Placez le haut de l'écran** à la hauteur des yeux (à adapter si utilisation de verres progressifs).
- **Placez-vous** à une distance minimale de 50 cm ; bras tendus, vos doigts effleurent l'écran.



Les documents papier

Si l'alternance des tâches lectures / frappes est fréquente **placez un porte document** (créé à partir d'un support carton incliné) entre l'écran et le clavier.



Le clavier

- **Évitez** l'appui des poignets sur la tranche du plan de travail et évitez de maintenir une posture penchée en avant. Placez votre clavier à 10-15 cm du bord de la table, les avant-bras reposent sur la tranche du plan de travail.
- **Évitez** l'inclinaison du clavier : ne pas redresser les pattes du clavier (support situé à l'arrière du clavier).
- **Tapez** avec l'ensemble des doigts.



La souris

- **Positionnez** la souris à proximité immédiate du clavier.
- **Utilisez** l'ensemble des doigts lors du maniement de la souris.
- **Déplacez** l'ensemble du bras lors du déplacement de l'outil.
- **Conservez** le poignet en angle plat.

