Règles postes de travail avec écran

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pas de reflets, pas d’éblouissements** | | | | **Toujours tout droit** | |
|  | | | Installer l’écran de manière à ce que la lumière arrive par le côté pendant le travail (épaule vers la fenêtre)  Éviter ainsi les éblouissements par la fenêtre et les reflets sur l’écran |  | Placer l’écran et le clavier en face de soi afin d’éviter de tourner la tête et le torse pendant le travail. |
| **Les avant-bras à l’horizontale** | | | | **Régler la hauteur de l’écran** | |
|  | | Ajuster la hauteur du siège et du bureau de manière à ce que les avant-bras reposent à l’horizontale sur le plan du bureau | |  | Installer l’écran pour que son bord supérieur soit environ 5 à 10 cm sous la ligne des yeux et qui soit possible de regarder l’écran avec les yeux baissés |
| **Maintenir la distance** | | | | **Position assise dynamique** | |
|  | La distance entre les yeux et l’écran doit être d’environ 60 à 80 cm (valable pour une taille d’écran normale) | | |  | Le dossier doit être installé de manière à permettre une position assise dynamique (dossier inclinable)  La résistance du dossier devant être adaptée au poids du corps |
| **Utiliser les possibilités de réglage** | | | | **Mouvement** | |
|  | S’informer sur les différentes possibilités de réglage et la position optimale des différents éléments  Utiliser les possibilités de réglage | | |  | Bouger  Une répartition idéale des mouvements serait:   * 60% de position assise dynamique * 30% de travail en position debout * 10% se déplacer de manière ciblée |