

NOTICE DE POSTE

le travail sur écran



LE MATÉRIEL :

- Espace visible entre la chaise et les genoux
- L'écran doit être positionné à distance de 50 à 70 cm des yeux
- Le haut de l'écran doit être à la hauteur des yeux ou juste en dessous
- Le clavier et la souris se trouvent environ à 10 à 15cm du bord du bureau
- Positionner le téléphone afin d'éviter les torsions

LA POSTURE :

- Tête droite maintenue au dessus des épaules
- Le regard légèrement en bas
- Le dos doit être soutenu par le dossier du fauteuil
- Les coudes doivent être fléchis à un angle de 90 degrés
- Les cuisses sont en position horizontale à un angle de 90 à 110 degrés par rapport aux hanches
- Les pieds sont complètement appuyés et posés à plat au sol.



**DANS LE CAS CONTRAIRE
DEMANDEZ UN REPOSE-PIEDS**