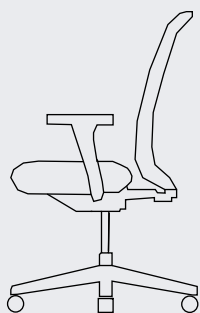


Liste de contrôle ergonomique au bureau et à la maison

Votre fauteuil

- Les pieds doivent être à plat sur le sol, les bras doivent pouvoir reposer sur la table
- Le siège doit soutenir les cuisses, mais il y a de la place pour une main entre l'arrière du genou et le bord avant du siège
- Le dossier doit soutenir la région lombaire
- Les accoudoirs sont réglés de manière à permettre la relaxation des épaules et des bras



Votre écran

- L'écran doit être à une longueur de bras de vous - environ 60-70 cm.
- Vos yeux doivent être au même niveau que le bord supérieur de l'écran
- En cas d'utilisation de plusieurs écrans, ceux-ci sont placés en forme de V afin d'éviter tout mouvement de la nuque

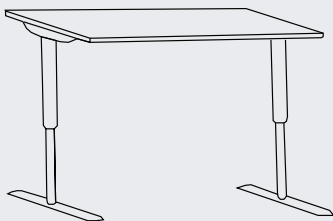


Votre souris

- Doit être le plus près possible du corps et non sur le côté
 - N'hésitez pas à passer de la main droite à la main gauche pour contrôler la souris afin de soulager les tensions et créer des variations
- Utilisez une souris centrée, placée devant le
- clavier pour garder une bonne position avec les bras devant le corps

Votre bureau

- Doit pouvoir être élevé et abaissé
- Assurez-vous qu'il y a de la place pour reposer vos bras et vos mains
- Il doit y avoir un minimum de 1,1 mètre entre le bord avant de la table et le mur derrière vous
- Il est préférable de se placer de manière à ce que la lumière entre par le côté



Votre clavier

- Rabattez les pieds du clavier de manière à ce qu'il repose à plat sur la table - plus l'angle est négatif, mieux c'est
- Il doit y avoir un espace devant le clavier pour que les avant-bras puissent reposer sur la table
- Positionnez le clavier de manière à vous asseoir directement en face de lui et évitez de vous tordre les bras et les poignets
- Une fois assis, évitez d'avoir une position des mains avec les doigts levés
- Utilisez les raccourcis clavier pour réduire l'utilisation de la souris



En général

- Varier la façon dont vous travaillez
- Étirez, pliez et secouez vos mains et vos bras de temps en temps

