

CONSEILS POUR L'AMÉNAGEMENT D'UN POSTE DE TRAVAIL SUR ÉCRAN

AMÉNAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

Distance œil-écran :
Distance minimale de 60 cm

Écran :

- Le centre de l'écran dans la ligne du regard
- Le haut de l'écran sous la hauteur des yeux
- Écran de hauteur et d'inclinaison ajustables
- Inclinaison de l'écran vers l'arrière

Assise :

- De hauteur ajustable
- Base stable (5 roulettes) et d'un diamètre de bâti de 45 cm
- Dossier ajustable en profondeur et correctement réglé
- Dossier ajustable en hauteur (appui lombaire) et correctement réglé
- Accoudoirs avec ajustement latéral et en hauteur



Clavier :

- Dissocié de l'écran
- Sur une surface suffisamment grande pour positionner la souris
- Inclinaison
- Espace devant le clavier suffisant pour un appui des mains et avant-bras

Souris :

Disposer la souris à côté du clavier

Espace pour les membres inférieurs :

- Espace suffisant pour les genoux sous la table
- Espace suffisant pour les pieds par rapport au fond de la table

Repose-pieds :

- Utilisation d'un repose-pieds si nécessaire (par ex. : personnes de petite taille)
- D'angle ajustable et muni d'un matériau antidérapant sur le dessus et le dessous

ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

Ambiance sonore :

- Niveau sonore inférieur à 50 dBA

Ambiance thermique :

- Température recommandée entre 23 et 26°C
- Humidité recommandée entre 50 % et 70 %
- Vitesse d'air inférieure à 0,25 m/s

Ambiance lumineuse :

- Placer le/les écran(s) perpendiculairement aux fenêtres
- S'équiper d'un éclairage si besoin (si éclairage ambiant insuffisant)

ORGANISATION DU TRAVAIL

- Alternier les postures assis et debout
- Limiter la charge de travail sur écran en prenant des pauses régulières ou en changeant d'activité
- Faire régulièrement des exercices de relaxation, étirement et gymnastique des yeux