

## **Vérifiez votre poste de travail**

### **La table de travail**

- Y a-t-il suffisamment d'espace sur votre table de travail pour y mettre tout le matériel dont vous avez besoin ?
- Tous les objets dont vous avez besoin sont-ils à votre portée ?
- La distance entre votre clavier et le plancher se situe-t-elle entre 72 et 75 cm ?
- Avez-vous fait des démarches pour donner un fini mat à votre table de travail ?
- Disposez-vous d'un espace d'au moins 65 cm de hauteur pour vos jambes ?
- Disposez-vous d'un espace d'au moins 80 cm de profondeur pour vos pieds ?
- Avez-vous suffisamment d'espace pour disposer des documents, des livres et vos effets personnels ?

### **L'éclairage**

- Votre poste de travail est-il placé pour que les lampes fluorescentes du plafond soient parallèles aux côtés de votre bureau et à votre TÉV, plutôt que devant vous ?
- Y a-t-il des diffuseurs ou des filtres paraboliques sous les plafonniers fluorescents ?
- Avez-vous éliminé les reflets directs provenant de votre TÉV, de votre clavier, de votre table de travail, de vos papiers, etc. ?
- Avez-vous réduit au minimum les autres sources d'éblouissement et de reflets ?
- Vous êtes-vous assuré qu'il n'y a aucune lumière trop brillante dans votre champ de vision ?
- Y a-t-il des sources d'éblouissement dans votre champ de vision, telles des lampes, des fenêtres, etc. ?
- Avez-vous déjà demandé à votre supérieur s'il était possible d'obtenir les appareils d'éclairage dont vous pensez avoir besoin (p. ex. une lampe séparée pour le porte-documents) ?

### **L'écran**

- Avez-vous placé votre écran à la bonne hauteur ?
- Votre écran a-t-il la bonne inclinaison ?
- Avez-vous réglé la brillance et le contraste de l'écran ?
- Avez-vous éliminé de votre écran les reflets et les ombres ?