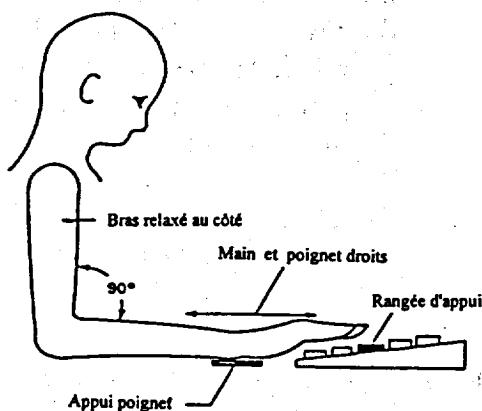


Le clavier et vous

Afin de minimiser la tension des muscles des épaules, le clavier devrait être directement devant vous. Il devrait être assez bas afin que les bras pendent librement à vos côtés et que vos coudes soient fléchis à angle droit. Un clavier détachable et un bureau en palier sont idéals à ces fins.

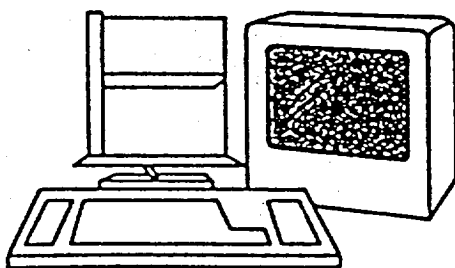


Suggestions pour le clavier et la souris:

- Gardez vos poignets en ligne droite
- Pas de flexion ou de torsion des poignets
- Utilisez un appui-poignet rembourré
- Clavier trop haut? Élevez votre chaise et utilisez un appui-pied si nécessaire
- Utilisez un plateau à clavier afin d'obtenir la bonne posture si nécessaire
- Utilisez la souris au même niveau que le clavier
- Déplacez la souris avec le bras et non la main
- Changez de main pour vous reposer

Placez votre clavier pour un travail à deux mains directement en face de vous. Si vous faites des entrées de données à une main, placez le clavier devant la main qui touche aux clés. Laissez un grand espace libre pour vos documents et autres objets de travail.

*Entrée de données
(une seule main)*



*Traitement de textes
(deux mains)*

