

Examinons votre écran

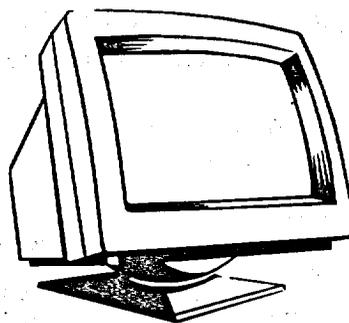
Le haut de l'écran devrait être à peu près au niveau des yeux afin d'assurer une position de confort au cou et à la tête. Basculez l'écran légèrement vers l'arrière (10-20°) mais évitez d'avoir un reflet sur l'écran. Si l'angle de l'écran n'est pas ajustable, placez une cale en-dessous d'un côté afin de changer l'angle.



Si vous devez lever le moniteur et que votre surface de travail n'est pas ajustable, placez le moniteur sur un support pour moniteur ou sur l'unité de l'ordinateur afin de le mettre au niveau des yeux. Si l'écran est trop haut, vous pouvez essayer d'enlever la base.

La plupart des gens choisissent une distance confortable de l'écran de 30 à 60 cm. L'utilisation d'un porte-document réduira les mouvements constants de la tête et les ajustements visuels et minimisera la fatigue visuelle et musculaire du cou. Placez-le près de l'écran et à la même hauteur (alternez d'un côté et de l'autre).

L'ajustement de la luminosité et du contraste de l'écran est très important. Les textes se lisent mieux sur écran si la luminosité est réduite et le contraste élevé. Lorsque vous utilisez des écrans couleurs, essayez plusieurs variations de couleurs afin de trouver le contraste le plus confortable.



Les TÉV sont fournis avec diverses caractéristiques incorporées ou optionnelles. Informez-vous de celles-ci et utilisez les ajustements nécessaires.