

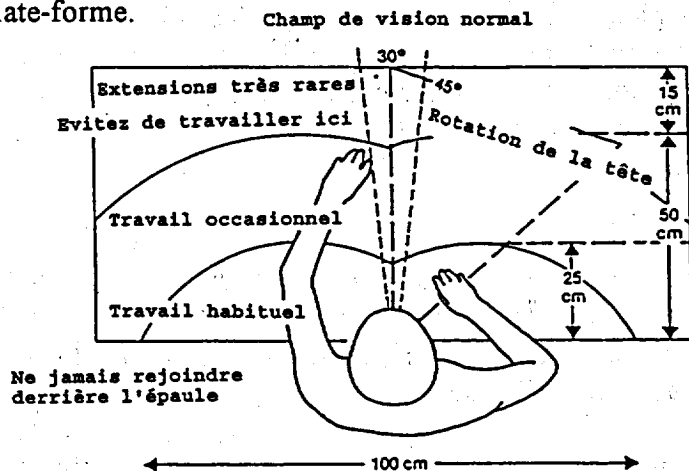
Votre poste de travail

Votre poste de travail doit comprendre les éléments suivants: un bureau, un fauteuil pivotant, un ordinateur dont le clavier est détachable, un porte-documents, un téléphone, fournitures, etc.

Certaines tâches peuvent exiger des surfaces de travail, des configurations et des hauteurs différentes. Les facteurs à considérer sont:

1. La fréquence d'utilisation -les objets fréquemment utilisés devraient être facilement accessibles.
2. La séquence d'utilisation -les objets utilisés en même temps devraient être disposés au même endroit.
3. L'importance de l'utilisation -placer les objets importants plus près pour accès facile.

Votre surface de travail devrait être ajustable en hauteur (63-76 cm). Si votre surface de travail n'est pas ajustable et se trouve trop haute, ajustez la hauteur de votre chaise. Ajoutez un appui-pied si vous ne pouvez placer vos pieds à plat sur le sol. Si votre surface de travail est trop basse, baissez votre chaise ou déterminez si votre surface de travail peut être élevée en la plaçant sur une plate-forme.



Votre surface de travail devrait être assez large pour placer tout le matériel et équipement relié à votre tâche à portée de la main. Afin d'éviter des étirements du dos, il est important d'éviter de s'étirer vers l'arrière. Votre matériel de référence et les autres fournitures devraient être placés devant vos épaules.