

Se tenir debout devant la chaise,
en régler la hauteur pour que la
partie la plus élevée du siège soit
juste sous la rotule.



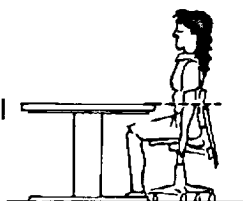
S'asseoir de manière que
le dégagement entre la
partie avant du siège et la
partie inférieure des
jambes soit d'une hauteur
équivalente à un poing
serré.



Régler le dossier du fauteuil
pour qu'il supporte la partie
creuse du dos.



Régler la surface de travail
à environ la hauteur des
coudes, les bras droits le
long des côtés.



Le meilleur des fauteuils ne vaut rien pour vous s'il n'est pas convenablement réglé. Pour ce faire, placez-vous devant votre fauteuil et réglez la hauteur pour que le point le plus élevé du siège se trouve exactement sous votre rotule. Si vous avez une chaise pneumatique, réglez la après vous être assis. En vous asseyant, vous devez pouvoir mettre un poing fermé entre le bord avant du siège et vos jambes (derrière vos genoux).

Réglez le dossier du fauteuil pour qu'il soutienne le creux dans le bas de votre dos.

Si votre table de travail est réglable, asseyez-vous devant, les bras pendant de chaque côté du corps : sa hauteur idéale est le niveau de vos coudes. Si vous ne pouvez changer la hauteur de votre table de travail, réglez

votre siège pour que vos coudes soient à la même hauteur que le milieu de clavier (celle des touches de base), et utilisez un appui-pied pour soutenir vos pieds et vos jambes. L'appui-pied doit soutenir le pied au complet et être réglable.

