

S'il faut une lampe de bureau pour éclairer les aires de travail afin de compléter l'éclairage ambiant, elle doit être mobile pour qu'on puisse la placer de façon à ce qu'elle n'éblouisse pas.

Votre surface de travail doit être assez grande pour que vous puissiez atteindre facilement tout

le matériel et l'équipement nécessaire pour effectuer vos tâches habituelles. Afin d'éviter les douleurs dorsales, il est très important de placer le matériel de référence et les autres fournitures que vous utilisez souvent devant votre ligne d'épaule, et non derrière vous.

Essayez d'évaluer si vous avez suffisamment d'espace pour bouger dans votre aire de travail : vous pourrez ainsi vous étirer de temps à autre et exécuter certains des exercices faciles qui sont présentés dans la dernière partie de la brochure.

