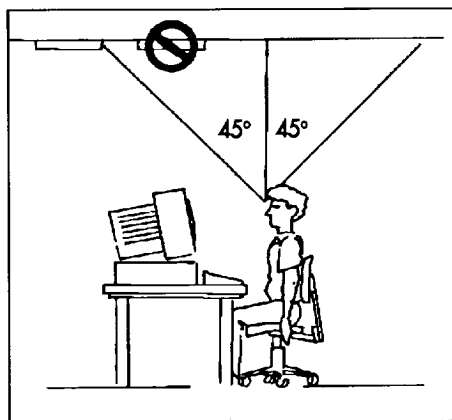


Regardez autour de vous

L'éclairage ambiant de votre poste de travail, provenant soit des fenêtres, soit d'un appareil électrique, devrait être suffisant pour vous permettre de bien voir sans être ébloui. S'il y a des fenêtres, elles devraient avoir des stores réglables, et s'il s'agit de tubes fluorescents, vous devriez placer votre poste de travail pour que votre ligne de vision soit parallèle aux fenêtres et que votre tête soit entre les plafonniers.

Essayez de placer votre poste de travail pour qu'il ne soit pas directement sous la source de lumière; placez-le plutôt pour que celle-ci provienne du côté de votre écran d'ordinateur. La lumière doit toujours être réfléchi du plafond, et non du plancher; vous devez aussi éviter d'avoir des sources de lumière directes ou réfléchies dans votre champ de vision.



Votre poste de travail doit comprendre les éléments suivants : un bureau, dont la hauteur est réglable si possible; un fauteuil pivotant, doté d'un siège réglable, d'un piètement à cinq branches monté sur roulettes et d'un dossier avec soutien lombaire; un ordinateur dont le clavier est détachable; et un porte-documents réglable, qui peut être placé à droite ou à gauche de l'ordinateur. Si la chaise a des accoudoirs, ces derniers ne doivent pas vous empêcher de la glisser sous la table.