

Vérifiez votre poste de travail

La table de travail

- ♦ Tous les objets dont vous avez besoin sont-ils à votre portée?
- ♦ La distance entre votre clavier et le plancher se situe-t-elle entre 55 et 75 cm?
- ♦ Disposez-vous d'un espace de 65 cm pour vos jambes?
- ♦ Avez-vous suffisamment d'espace pour ranger des documents et des livres?

L'écran

- ♦ Avez-vous ajusté votre écran à la bonne hauteur et inclinaison?
- ♦ La distance entre vos yeux et l'écran est-elle suffisante?
- ♦ Avez-vous réglé la luminosité et le contraste de l'écran?
- ♦ Votre écran est-il libre des reflets et d'ombres?
- ♦ L'écran affiche-t-il une image claire et des caractères lisibles, sans clignoter?
- ♦ Avez-vous passé récemment un examen de la vue?

Le porte-document

- ♦ Le porte-document est-il placé au même niveau que le TÉV et à la même distance que l'écran?
- ♦ Placez-vous le porte-document de chaque côté de l'écran en alternance?

La posture

- ♦ Vos bras sont-ils en ligne droite avec vos épaules?
- ♦ Vos coudes forment-ils un angle de 90 degrés?
- ♦ Vos avant-bras sont-ils parallèles au plancher?
- ♦ Vos doigts se posent-ils naturellement sur la rangée du milieu de votre clavier?
- ♦ Vos cuisses sont-elles parallèles au sol?
- ♦ Êtes-vous confortable quand vos pieds sont posés au sol ou devriez-vous avoir un appui-pied?

Le fauteuil

- ♦ Votre fauteuil est-il stable (base 5 roues) et peut-il pivoter?
- ♦ Pouvez-vous régler facilement la hauteur de votre fauteuil?
- ♦ Pouvez-vous régler la hauteur et l'angle du dossier de votre fauteuil?
- ♦ Votre dossier soutient-il le creux dans le bas de votre dos?
- ♦ Le siège de votre fauteuil est-il rembourré et recouvert d'un tissu qui respire?

L'éclairage

- ♦ Votre poste de travail est-il placé de façon à être parallèle aux lampes fluorescentes au plafond?
- ♦ Y a-t-il des diffuseurs ou des filtres paraboliques sous les plafonniers fluorescents?
- ♦ Avez-vous réduit au minimum les autres sources d'éblouissement et de reflets?
- ♦ Avez-vous besoin d'une lampe d'appoint?