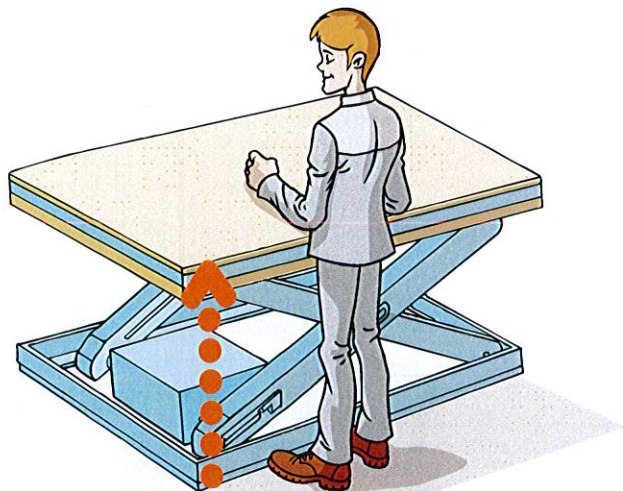


LE TRAVAIL DEBOUT

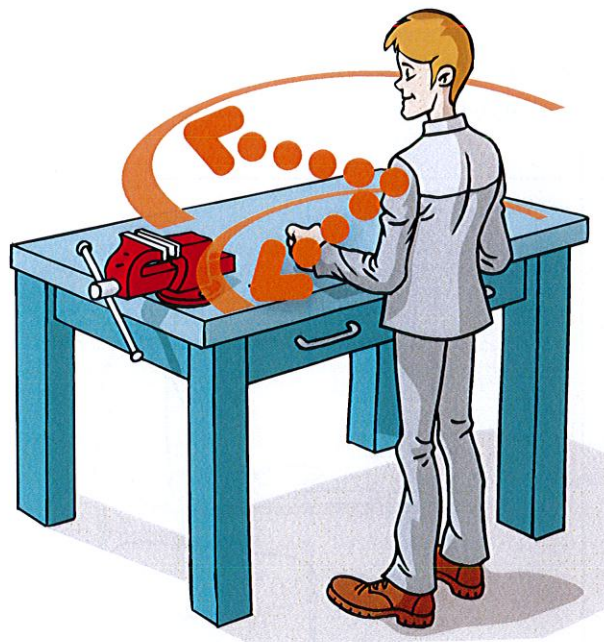
- ❖ Le plan de travail doit être situé au niveau de mes coudes ; ma colonne vertébrale est, de ce fait, bien positionnée.



- ❖ Je dois avoir la possibilité de me rapprocher le plus possible du poste de travail.
- ❖ Pour un travail de précision, je règle mon poste de travail légèrement plus haut que la hauteur de mes coudes.
- ❖ Pour un travail nécessitant une force importante, je règle mon poste de travail plus bas (à hauteur des hanches).

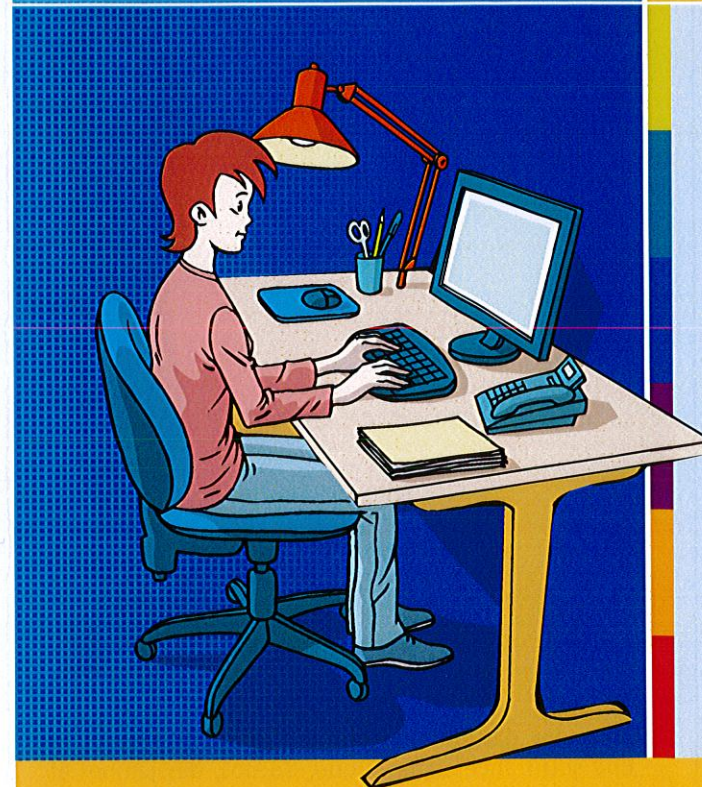
LE TRAVAIL DEBOUT

- ❖ J'évite de me pencher ou de m'étirer pour atteindre un objet éloigné ; je choisis plutôt de faire quelques pas.
- ❖ Je fais toujours face à l'objet sur lequel je travaille.
- ❖ J'établis un rythme de travail adéquat.



- ❖ Je porte des chaussures stables, confortables qui maintiennent bien mon pied.

Ergonomie du poste de travail



LA SÉCURITÉ, JE M'ENGAGE !



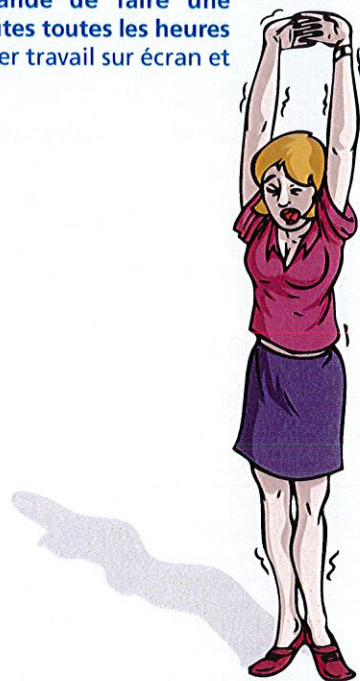
eni

eni france

MAUVAISE POSTURE ET IMMOBILITE

- ❖ Travailler sur un ordinateur peut engendrer des troubles musculo-squelettiques liés à la fatigue visuelle, au stress et à la position assise.

Il est recommandé de faire une pause de 5 minutes toutes les heures ou bien d'alterner travail sur écran et autres activités.



- ❖ Travailler debout implique un effort important et une souffrance de la nuque, du dos, des jambes et des pieds.

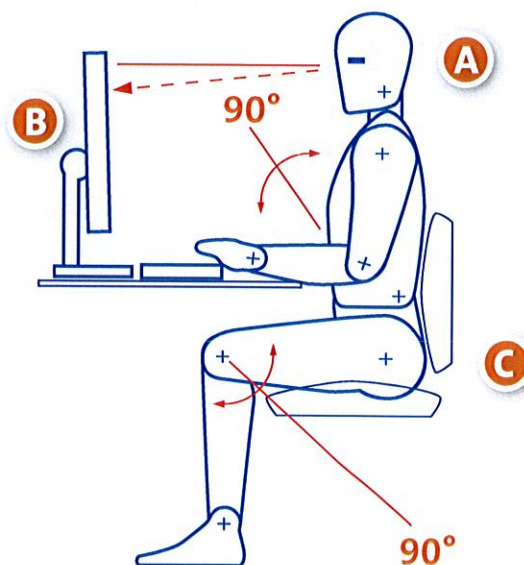
Je profite de mes périodes de repos pour relaxer mes muscles en faisant des étirements.

- ❖ Je dois être attentif à mon positionnement car, à court terme, je peux ressentir un certain inconfort qui se transformera, si je ne réagis pas, en problèmes de santé graves et chroniques.

LE TRAVAIL SUR ORDINATEUR

Je règle mon siège de bureau de façon à avoir :

- ❖ les avant-bras horizontaux,
- ❖ le dos droit ou légèrement en arrière, appuyé sur le dossier,
- ❖ les cuisses horizontales,
- ❖ le regard légèrement au-dessous de l'horizontale (de 0 à 30 °).
- ❖ J'ajuste mon poste de travail en vérifiant les points A, B, C.



LE TRAVAIL SUR ORDINATEUR

Je positionne mon matériel de travail correctement :

- ❖ Je place l'écran perpendiculaire aux fenêtres pour éviter les reflets.
- ❖ Je règle la luminosité de mon écran. Si possible, je profite au maximum de la lumière naturelle.
- ❖ Je pose mes pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pieds.



- ❖ Je veille à placer les documents à la même hauteur et à la même distance que l'écran.
- ❖ Je place la souris à côté du clavier et au même niveau que celui-ci.