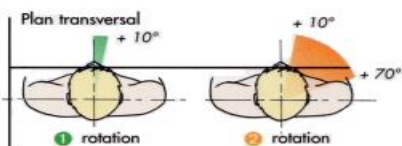
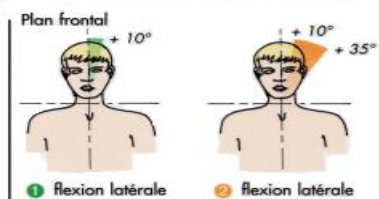
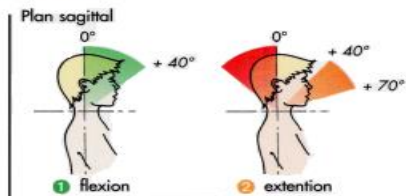
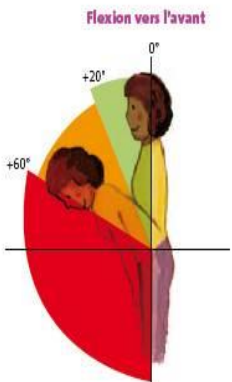


- ① - zone de mobilité articulaire confortable
- ② - zone de mobilité articulaire astreignante
- ③ - zone de mobilité articulaire dangereuse

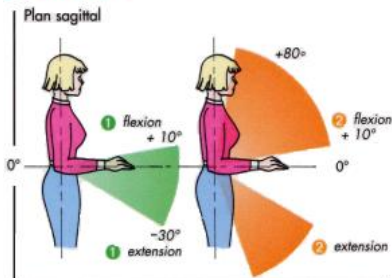
LE COU



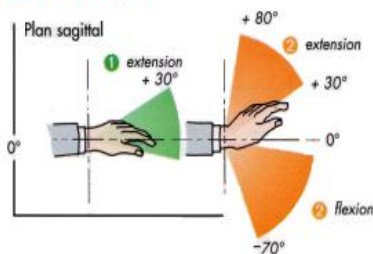
Le rachis lombaire



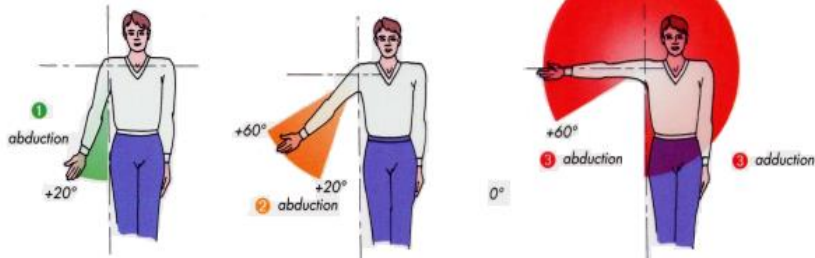
LE COUDE



LE POIGNET



L'ÉPAULE Plan frontal



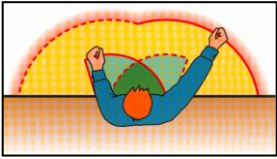
Les membres inférieurs

Postures: debout statique, à genou, accroupie

**Prévention des risques
« Travail sur écran »**

ESPACE DE TRAVAIL

L'essentiel à portée de main.



Zone rouge : zone de stockage hors de l'aire de travail

Zone jaune : placer les objets d'utilisation occasionnelle

Zone verte : placer les objets d'utilisation fréquente

Angles de confort

1. Ajuster la **hauteur du siège** : les coudes reposent à 90° sur le plan de travail ou les accoudoirs, les cuisses sont parallèles au sol et les genoux placés à 90° minimum.
2. S'asseoir au fond de son siège **le dos bien soutenu** par le dossier.
3. Vos **avant-bras** doivent toujours être **soutenus** par vos accoudoirs ou le plan de travail.
4. Positionnez-vous **face à l'écran**.
5. Placez-vous à une **bonne distance** (bras tendus, vos doigts effleurent l'écran).
6. Réglez la **hauteur de l'écran** : le haut de l'écran à hauteur des yeux.

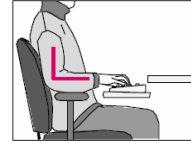
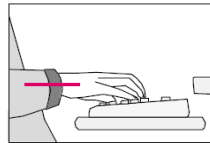


7. Si les jambes sont dans le vide ajouter un repose-pieds.
8. Placez **vos bras dans l'axe du corps**.

Angles de confort

Le clavier et la souris doivent être alignés sur le même plan de travail y compris en cas de tablette mobile.

Vos poignets doivent être à plat. L'utilisation des pattes du clavier est déconseillée !



ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

Ecran : placez l'écran perpendiculaire à la fenêtre pour éviter les reflets.

Éclairage : répartition homogène

Bruit : diminuez l'exposition en plaçant l'imprimante et télécopie hors du bureau

Plantes vertes : elles favorisent une bonne humidification de la pièce.

FAIRE DES PAUSES

Alternez les tâches:

travail sur écran et travail sur papier

Quittez l'écran des yeux régulièrement :

faites une pause régulière en quittant l'écran des yeux (regardez au loin)

Changez de posture régulièrement :

bougez, déplacez-vous (photocopies, pause café, etc.)

En cas de douleurs, n'hésitez pas à en parler à votre médecin du travail.

Les accessoires...

Le document à lire est sur un porte-copie près de l'écran et à la même hauteur que l'écran.

Le document, s'il est consulté souvent, peut être placé entre le clavier et l'écran.

Une lampe d'appoint permet d'augmenter l'éclairage sur le document à lire.

A retenir

- ✓ Aménagez votre poste de travail (pas de reflets, haut du moniteur à hauteur des yeux, cuisses à l'horizontale, souris dans le prolongement de votre épaule, poignets flottants sans flexion...).
- ✓ Quittez de temps à autre l'écran des yeux.
- ✓ Changez fréquemment de position devant l'écran.
- ✓ S' accroupir au lieu de se pencher vers l'avant.
- ✓ En station debout prolongée, surélever un pied en le posant sur un tabouret par exemple.
- ✓ Quand vous le pouvez, variez les activités, et faites des pauses courtes régulièrement, levez-vous, étirez-vous, bougez ! (exercices).
- ✓ Porter une charge en la tenant la plus près possible du corps.
- ✓ Un bureau encombré restreint l'espace de travail et contraint les mouvements, rangez-le régulièrement !