

Extrait de la check-list « Installation poste de travail »



Quel type de bureau possédez-vous ?

- Un bureau d'angle
- Un bureau classique
- Une table
- Autres :

Bonne pratique :

Le bureau doit être à une hauteur qui permet à l'utilisateur de travailler dans une posture confortable, une fois les différentes composantes du poste de travail ajustées.

Etes-vous muni d'une chaise de bureau ?

- Non
- Réglable au niveau du siège
- Réglable au niveau du dossier
- Réglable au niveau du siège et du dossier
- Autres :

Bonne pratique :

La chaise doit être munie de systèmes de réglage permettant d'ajuster ses diverses composantes aux caractéristiques physiques de l'utilisateur.

L'ensemble clavier-souris-écran :

Bonnes pratiques :

Placer le clavier droit devant vous

Placer l'écran devant vous afin d'éviter la torsion du cou. Le fait de placer l'écran à gauche ou à droite sur le bureau peut engendrer de la fatigue visuelle ainsi que des douleurs au cou, aux épaules et au dos

Placer la souris le plus près possible du clavier et au même niveau que celui-ci.

L'ambiance lumineuse :

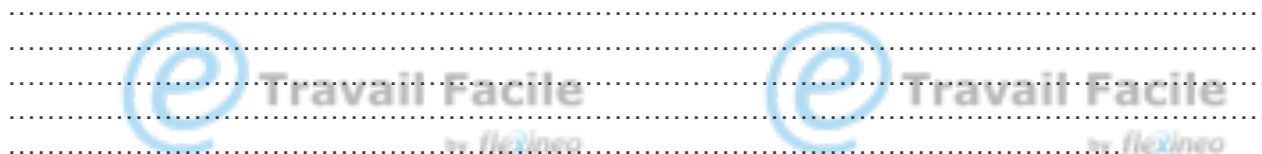
Pour prévenir la fatigue visuelle lors du travail sur l'ordinateur, toute source d'éblouissement direct ou indirect, qui gêne la vision de l'utilisateur, doit être éliminée ou contrôlée le plus possible

Selon vous, sur une échelle de 1 à 5 quel est le confort de votre espace de travail ?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



Quelles sont les points à améliorer pour vous assurer un meilleur confort ?



Synthèse des préconisations à suivre :

- Vérifiez que votre bureau est adapté à votre morphologie (ni trop haut ni trop bas)
- Aménagez votre espace de travail en fonction de la nature des tâches et de l'organisation du travail, vos outils de travail et l'éclairage
- Placez à votre proximité les objets que vous utilisez le plus souvent
- Conservez un espace suffisant autour de votre bureau
- Ajustez la hauteur du siège pour que vos cuisses soient à peu près parallèles au sol lorsque les pieds sont posés à plat sur le sol ou supportés par un repose-pied.
- Réglez l'inclinaison de votre siège à l'horizontal.
- Placez votre souris près du clavier et au même niveau que celui-ci
- Positionnez votre écran droit devant vous afin d'éviter la torsion du cou ou la sollicitation excessive des muscles oculaires
- Evitez l'éblouissement direct ou indirect de votre poste de travail
- Introduisez un éclairage d'appoint sur le bureau
- Contrôlez l'entrée de la lumière naturelle au moyen de stores ou de rideaux
- Aérez la pièce régulièrement
- Eloignez les sources de bruit

