



Je protège ma  
**santé**

avec  
**PST**  
Landes

# Travail sur écran

## Conseils pour bien s'installer

### Installez-vous correctement

#### Réglez votre position

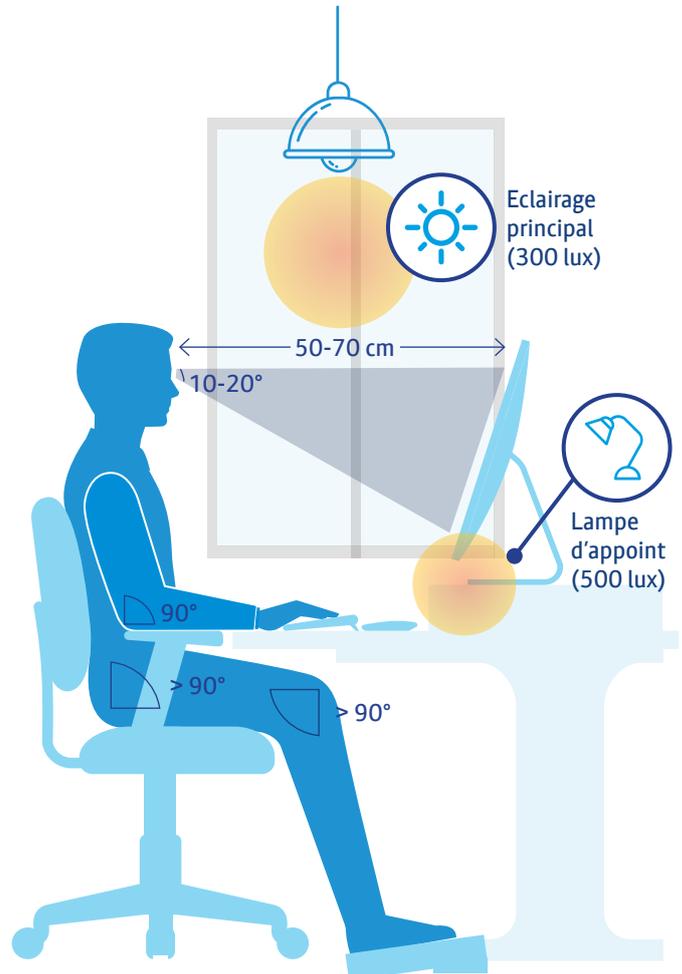
- Asseyez-vous au fond du siège, **face à votre écran**, le **dos** en appui sur le dossier et le **buste** droit.
- Vos **bras** et vos **avant-bras** forment un angle supérieur ou égal à 90°.
- Vos **avant-bras** sont en appui.
- Vos **cuisses** sont à l'horizontale.
- Vos  **pieds** sont posés à plat sur le sol ou sur un repose-pied inclinable.

#### Positionnez votre écran

- **Perpendiculairement** aux fenêtres, à distance du mur.
- Le bord supérieur de l'écran doit être à la **hauteur de vos yeux** (ou plus bas si vous portez des verres progressifs).
- Gardez une **distance œil-écran** de 50 à 70 cm.
- **Régler l'affichage** : fond clair, caractères foncés, contraste, luminosité.
- Positionnez vos documents et votre écran **dans un seul plan** (utilisez un porte-documents).

#### Vérifiez l'éclairage

- Privilégiez un **éclairage homogène**.
- Si nécessaire, utilisez un **éclairage d'appoint**.
- Positionnez votre poste de travail **entre deux luminaires**.
- Évitez d'avoir des **sources lumineuses ou d'éblouissement** dans votre champ visuel.
- Évitez les **surfaces réfléchissantes et les reflets** sur votre écran.
- Privilégiez les **stores à lamelles horizontales** (réglables).



## Choisissez bien votre matériel

### Votre clavier doit être

- posé à plat, à environ 15 cm du bord du bureau.

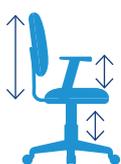
### Votre souris doit être

- proche du clavier.

### Le choix du mobilier

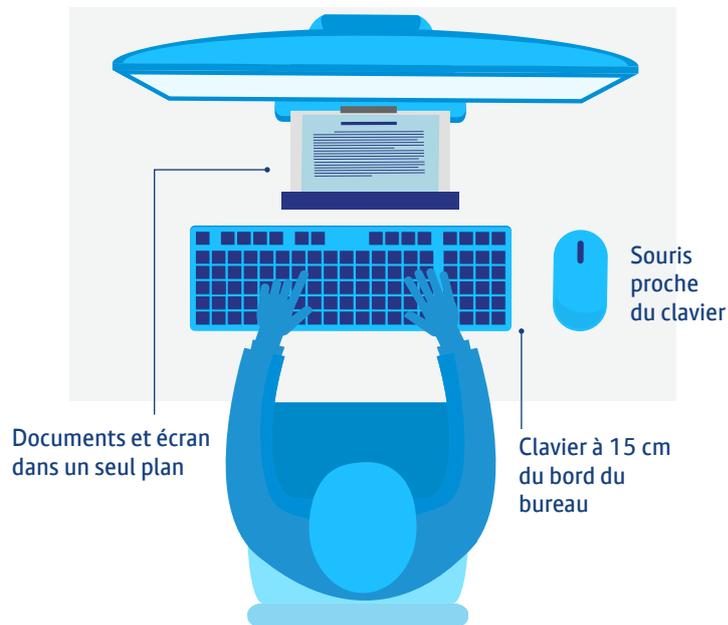
Sélectionnez votre mobilier en fonction de vos caractéristiques physiques.

Veillez à avoir suffisamment d'espace pour vos jambes.



### Votre siège doit être muni

- d'un **piétement à cinq branches et de roulettes**,
- d'une **assise réglable** en hauteur et profondeur,
- d'un **dossier mobile** à contact permanent,
- d'**accoudoirs réglables**, sinon sans accoudoirs.



Organisez votre espace de travail

## L'environnement de travail



Température :  
22 à 24°C



Hygrométrie :  
40 à 60%



Pas de courant d'air



Niveau sonore :  
≤ 55 dB



Gardez le dos droit  
et bien maintenu !

