



Je protège ma
santé

avec
PST
Landes

Travail sur écran

Conseils pour bien s'installer

Installez-vous correctement

Réglez votre position

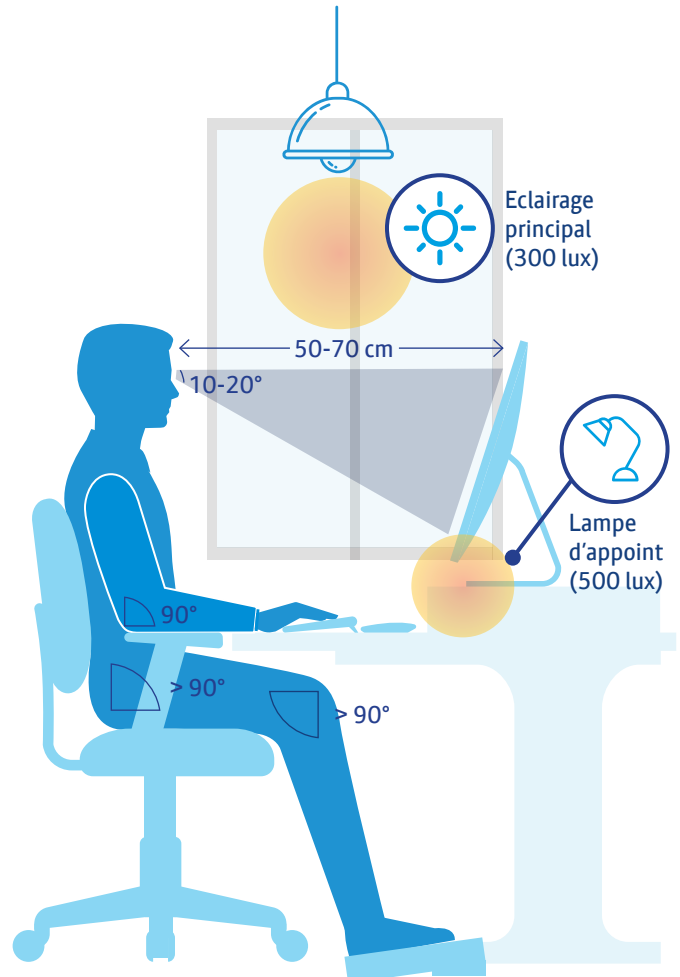
- Asseyez-vous au fond du siège, **face à votre écran**, le **dos** en appui sur le dossier et le **buste** droit.
- Vos **bras** et vos **avant-bras** forment un angle supérieur ou égal à 90°.
- Vos **avant-bras** sont en appui.
- Vos **cuisses** sont à l'horizontale.
- Vos **pieds** sont posés à plat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

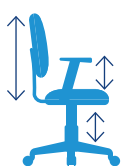
Votre souris doit être

- proche du clavier.

Le choix du mobilier

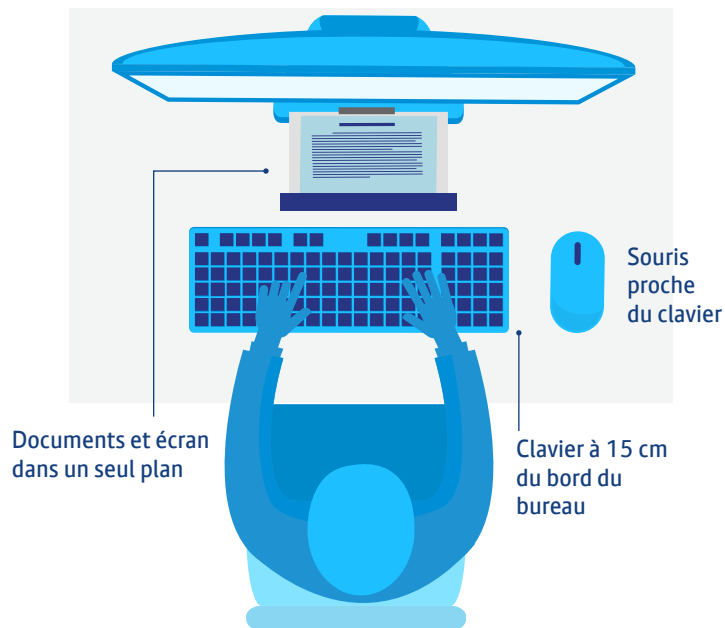
Sélectionnez votre mobilier en fonction de vos caractéristiques physiques.

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 !

