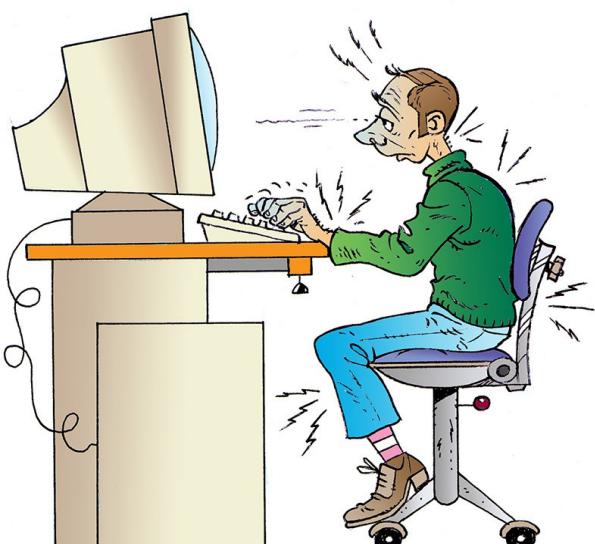




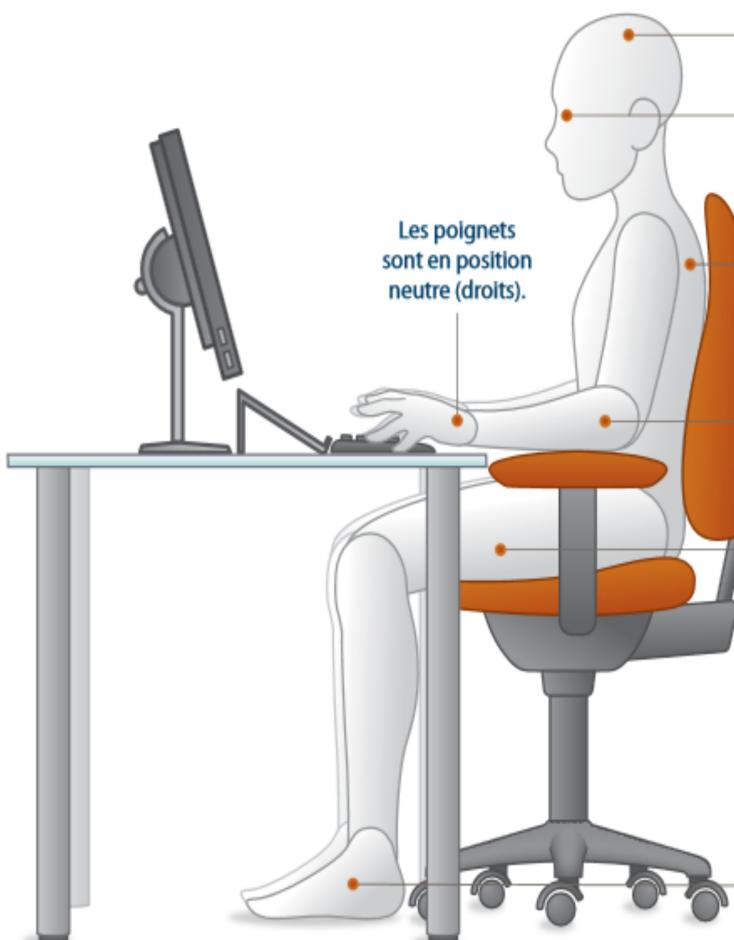
TRAVAIL SUR ECRAN

Identification des risques

Conduite à risques



Conduite à tenir



Consignes de sécurité

- Tête droite maintenue au-dessus des épaules.
- Le regard doit se porter légèrement vers le bas sans incliner le cou (30 degrés).
- Le dos devrait être soutenu par le dossier du fauteuil de manière à favoriser la courbure naturelle du bas du dos.
- Les coudes doivent être fléchis à un angle de 90 degrés; les avant-bras sont en position horizontale. Les épaules devraient être détendues, mais non affaissées.
- Les cuisses sont en position horizontale à un angle de 90 à 110 degrés par rapport aux hanches.
- Les pieds sont complètement appuyés et posés à plat sur le sol. Si ce n'est pas possible, ils devraient être posés sur un repose-pieds.

- L'assise doit être entièrement occupée et laisser libre un espace entre le bord du siège et l'arrière des genoux
- L'écran doit être positionné à distance de 50 à 70 cm des yeux (l'équivalent du bras tendu)
- Le haut de l'écran doit être à la hauteur des yeux ou juste en dessous
- Le clavier et la souris se trouvent environ à 10 à 15cm du bord du bureau
- Le bureau doit être dégagé
- Positionner le téléphone afin d'éviter les torsions
- En cas de fatigue visuelle, quitter l'écran des yeux et fixer un point au loin pour réactiver le clignement
- Éviter la position statique trop longtemps, levez-vous et bougez !