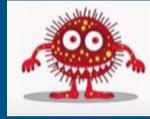


Fiche Réflexe

Travail sur écran à domicile



COVID 19
Créée le 28/04/2020 – V1.1

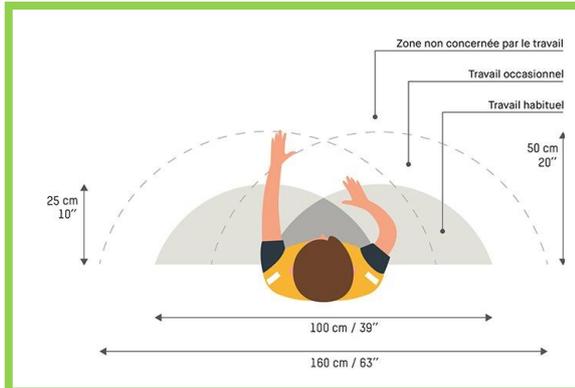


RISQUES

LES BONNES PRATIQUES

Une position de travail ergonomique :

- 1 Distance oeil/écran 50 à 70 cm
- 2 Epaules relâchées non relevées
- 3 Avant-bras horizontaux, angle du coude légèrement supérieur à 90°
- 4 Distance genou / table 8 à 10 cm
- 5 Eviter la pression du creux poplité
- 6 Jambes à 90°
- 7 Les pieds reposent sur le sol (ou repose pied)
- 8 Caler le dos contre le dossier
- 9 Régler la hauteur du dossier pour que le bassin et la zone lombaire soient soutenus
- 10 Occuper la totalité de la surface assise



PROTECTION

Bonne pratique ergonomique



Bien aérer votre lieu de travail



Hydratez-vous



Exercices physiques



Alternier les postures de travail

IMPORTANT

L'ergonomie est l'adaptation du travail à l'Homme pour prévenir les risques professionnels et les troubles musculo-squelettiques

Elle a pour but de préserver la santé, assurer le confort du professionnel et l'efficacité du travail dans la vie quotidienne.

Les mauvaises habitudes se prennent vite et se perdent lentement.

Il n'y a pas de posture idéale mais l'idéal est l'alternance des postures.