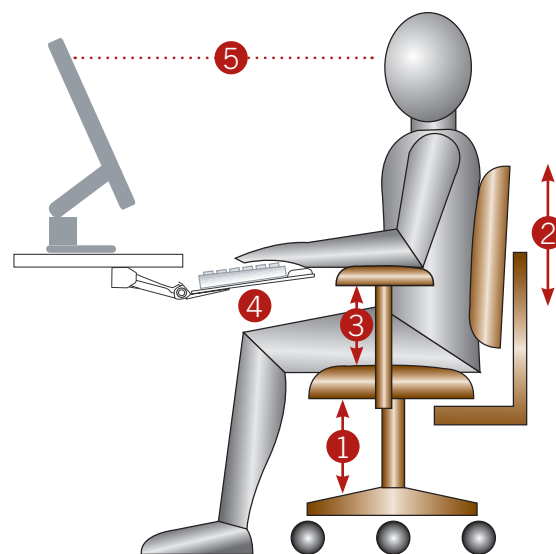


Aide-mémoire pour une bonne posture

- 1 Régler la hauteur de la chaise pour avoir les pieds en appui sur le sol ou sur le repose-pieds et les cuisses parallèles au sol.
- 2 Appuyer le dos. Régler la hauteur et l'inclinaison du dossier pour appuyer particulièrement le bas du dos.
- 3 Régler la hauteur des accoudoirs pour que les avant-bras soient appuyés et les épaules détendues. Attention, les accoudoirs doivent être à la même hauteur.
- 4 Régler la hauteur du porte-clavier au même niveau que les coudes. Poignets droits dans le prolongement des avant-bras.
- 5 Régler la hauteur de l'écran pour que la partie supérieure de l'écran soit au niveau des yeux.



Emplacement de vos outils de travail

Zone de travail

Zone couverte par le déplacement des avant-bras alors que les coudes sont fléchis et près du corps. À déposer dans cette zone : les outils de travail utilisés constamment.

Zone d'utilisation occasionnelle

Zone couverte en allongeant le bras sans flexion significative au niveau du dos. À déposer dans cette zone : les outils utilisés fréquemment dans la journée.

Zone de référence

Zone atteinte lors d'une flexion du dos ou en se levant de la chaise. À déposer dans cette zone : les outils de référence.

