

Ergonomie au poste de travail

Préservez votre santé en adaptant nos conseils à votre quotidien



Développez vos connaissances

Préservez-vous des Troubles Musculo Squelettiques (TMS)

Les principales zones touchées

- La nuque
- Les épaules
- Les lombaires
- Les poignets
- Les mains

Conseils de prévention

Écran

Éviter l'éblouissement et la réflexion de la lumière sur l'écran.

Pour une posture optimale :

- Haut de l'écran à hauteur des yeux
- Pieds à plats sur le sol (ou repose-pieds)
- Angle bras/avant-bras compris entre 90° et 135°

Clavier

- Replier les pattes du clavier pour éviter les extensions du poignet

Souris

- Adaptée à la taille de la main
- Adaptée à la latéralité de l'utilisateur

Siège

- Stable (5 branches)
- Assise réglable en hauteur
- Dossier ajustable et inclinable
- Si accoudoirs, réglables en hauteur

Documents

- Un porte-documents accolé à l'écran



Testez vos connaissances

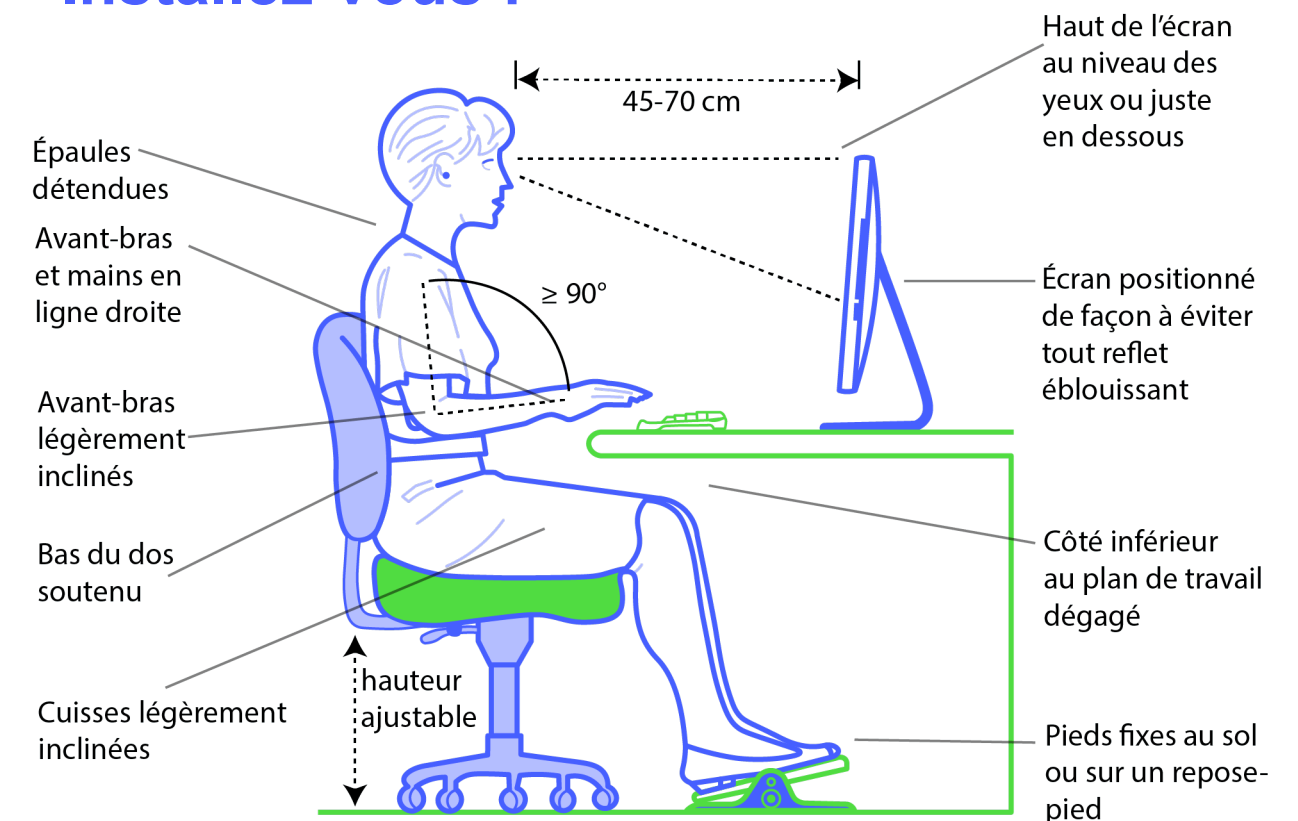
Le saviez-vous ?

Le travail sur écran ne nuit pas à la fonction visuelle mais une mauvaise installation peut engendrer des TMS.



Appliquez vos connaissances

Installez-vous !



Santra Plus
Prévention • Santé • Travail

3 rue des Sports
76700 Gonfreville L'Orcher
Tél : 02 32 74 94 94

INFORMEZ VOUS !
www.santraplus.fr

