

Télétravail

- [Conditions pour télétravailler](#)
- [Conseils sur l'aménagement du poste de travail](#)
- [L'ordinateur portable](#)
- [Quelques exercices d'étirement au travail](#)

Conditions pour télétravailler

- disposer d'un **environnement de travail à domicile sûr et adapté**,
- veiller à la **sécurité et la conformité** de son espace de travail,
- utiliser une **connexion internet sécurisée**, essentielle à la protection des données du groupe Hyundai,
- appliquer les recommandations de **prévention** émises par la médecine du travail.

△ L'entreprise garantit la conformité de ses locaux aux normes en vigueur. De la même manière, chaque collaborateur doit s'assurer que son domicile et sa connexion internet offrent un cadre de travail fiable et sécurisé.

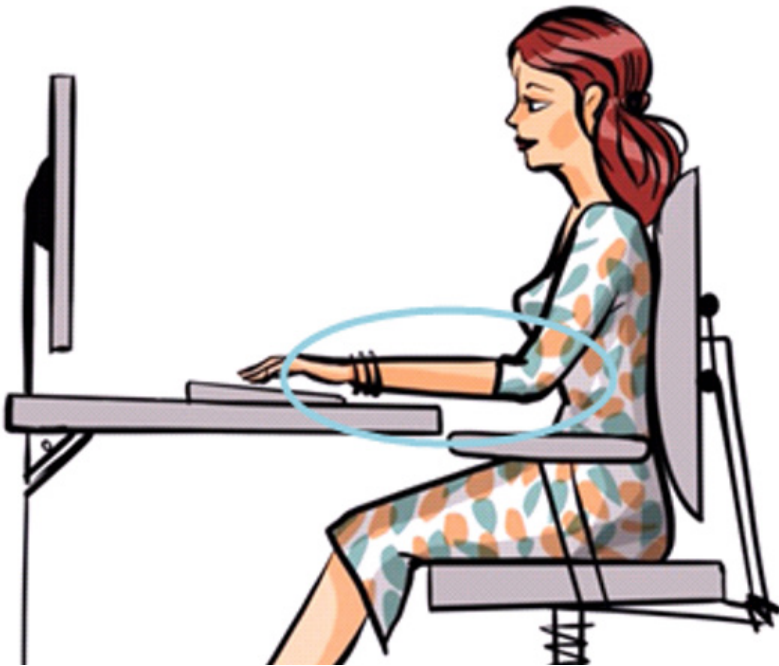
Le télétravail est là pour nous aider à concilier efficacité professionnelle et bien-être personnel, tout en restant attentifs aux bonnes pratiques.

Conseils sur l'aménagement du poste de travail

Veillez à l'aménagement de votre espace de travail.

Les bons réflexes à adopter :

- Utilisez un plan de travail suffisamment profond (60 cm de profondeur minimum) de façon à pouvoir positionner l'ordinateur portable ainsi que les périphériques ;
- Privilégiez la mise en place d'un siège de bureau réglable en hauteur de façon à ce qu'une fois bien avancé sur le plan de travail, les avant-bras puissent reposer sur le plan de travail, en ayant les coudes à 90° et les épaules relâchées



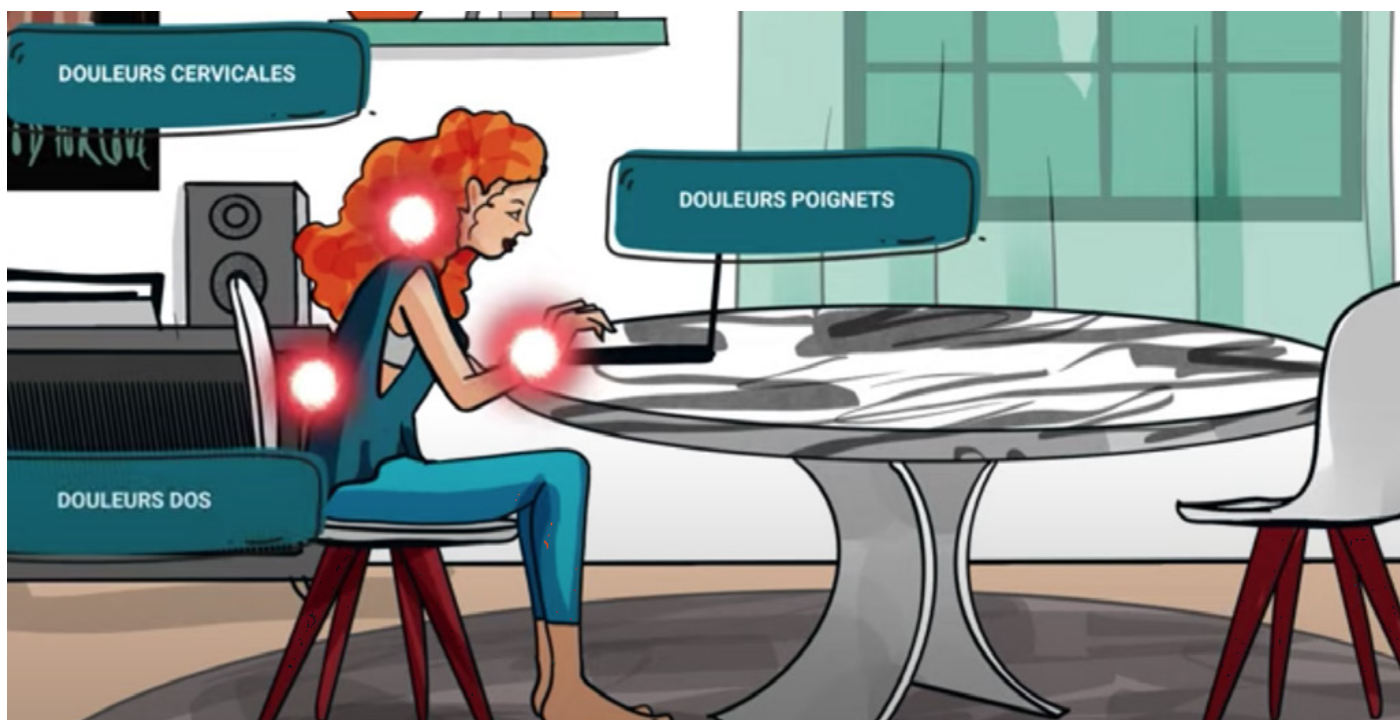
- Utilisez si besoin un repose-pied de façon à ce que les pieds reposent bien au sol et que les cuisses soient parallèles au sol.



Remarques : utilisez des coussins si votre siège n'est pas réglable en hauteur ainsi qu'un carton pour servir de repose-pied (une boîte à chaussures par exemple).

L'ordinateur portable

Conseils en cas d'utilisation prolongée :



Placez le haut de l'écran à la hauteur de vos yeux, ceci permettra de limiter le maintien de la tête penchée en avant.

Réhaussez-le au moyen de livres/cartons ou en utilisant un support d'ordinateur portable.



Ajoutez des périphériques

tels qu'une souris, un clavier et placez-les à 10-15 cm du bord du plan de travail.



Quelques exercices d'étirement au travail

Ne restez pas statique, bougez pour éviter l'inconfort et prévenir les troubles musculosquelettiques.

À l'exception des personnes ayant des douleurs pouvant s'aggraver ou lorsqu'il y a contre-indication médicale **tout le monde peut faire ces exercices.**

Si vous ressentez une douleur arrêter l'exercice et si elle persiste demandez **l'avis de votre médecin.**

Maintenir l'étirement environ 15 secondes jusqu'à éprouver une légère tension, puis relâchez en respirant normalement et répétez autant que vous voulez d'un côté puis de l'autre.

OMOPLATES

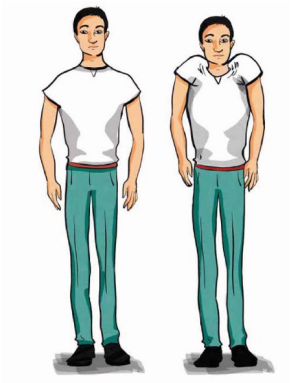
Les mains derrière la tête, tirez les coudes vers l'arrière, rapprochez lentement les omoplates.



ÉPAULES

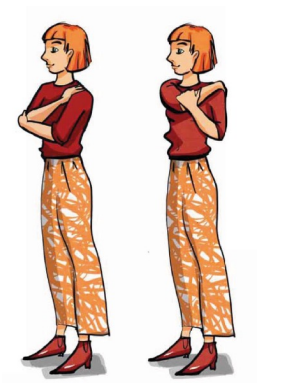
1er exercice : Faire rouler les épaules d'avant en arrière.

2 exercice : Levez puis abaissez les épaules.



ARRIÈRE DE L'ÉPAULE

Bras plié devant vous, prenez le coude dans la main et tirez légèrement vers l'épaule opposée



COU

1er exercice : Tout en étirant la tête vers le haut, inclinez la tête, à droite puis à gauche.

2 exercice : Faites lentement de grands cercles avec la tête



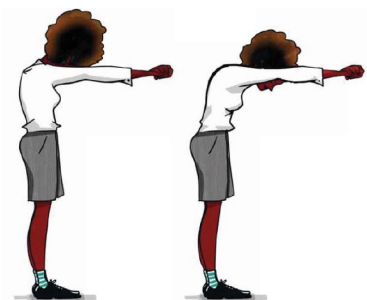
BUSTE

Tirez le bras vers le haut puis inclinez le haut du corps sur le côté.



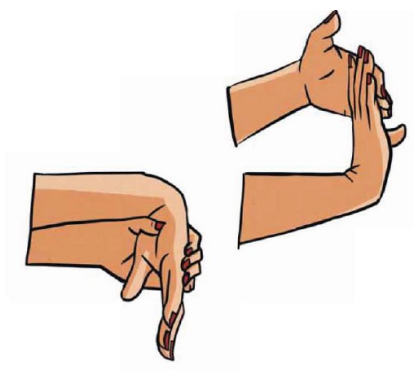
HAUT DU DOS

Bras tendus devant vous, mains jointes, tête rentrée entre les bras, dos rond, tirez légèrement sur les bras en vous penchant vers l'avant.



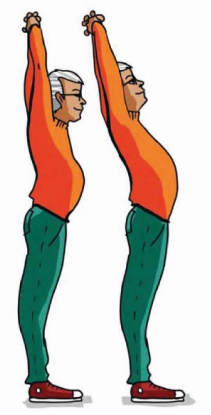
BRAS, MAINS ET POIGNETS

Un bras tendu vers l'avant paume vers le bas. Avec l'autre main, attrapez la main et pliez vers le bas puis vers le haut



DOS ET BRAS

Bras tendus vers le haut et regard vers le haut, tirez légèrement les bras en vous courbant un peu en arrière.



ARRIÈRE DE LA CUISSE

Fléchissez une jambe et gardez l'autre jambe en avant tendue en relevant le pied. Dos droit, mains sur la cuisse fléchie, penchez-vous légèrement vers l'avant.



HANCHES / BASSIN

Croisez la jambe droite sur la jambe gauche, placez le bras gauche sur le côté extérieur de la jambe droite. Tournez le haut du corps tout en regardant vers la droite.



Pour aller plus loin, quelques étirements :

<https://www.youtube.com/watch?v=BNJuv209-yc>

<https://www.youtube.com/watch?v=XHJuSzuTy2Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZT4gCf5TiNA>