

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).

Revision #1

Created 2025-09-26 09:16:04 UTC

Updated 2025-09-26 09:34:41 UTC