

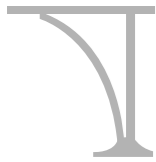


TRAVAIL SUR ORDINATEUR PORTABLE

ADOPTONS LES BONS GESTES

POSITIONNEMENT DU BUREAU

Choisir une pièce calme équipée d'un bureau ou d'une table.
Le mur le plus proche doit être situé derrière vous et le bureau ne doit pas être accolé à un mur pour permettre une vision de loin.



POSITIONNEMENT SUR LE SIÈGE

S'asseoir au fond du siège, si besoin, placer un coussin contre le dossier pour caler le bas du dos.



ANGULATION COUDES GENOUX

Vos coudes et genoux sont ouverts à plus de 90° et vos coudes sont en dehors du bureau.

DOCUMENTS DE TRAVAIL

Positionnez les entre le clavier et l'écran sur un plan incliné (classeur par exemple).



DISTANCE DE L'OEIL À L'ÉCRAN

L'écran doit être positionné à une distance équivalente de la longueur du bras.



POSITIONNEMENT DE VOS PIEDS

Vos deux pieds sont à plat au sol ou sur un repose-pied.

POSITIONNEMENT DU BUREAU ET FENÊTRE

Placer le bureau de préférence perpendiculairement à la fenêtre.



POSITION DE L'ORDINATEUR PORTABLE

Pour éviter les douleurs au dos, aux épaules ou à la nuque, placer l'ordinateur portable en hauteur.

- Un **clavier indépendant** doit être séparé de l'ordinateur portable et aligné avec les poignets pour limiter les tensions.
- Une **souris indépendante** permet d'avoir un bon équilibre des avant bras sur la surface de travail. La souris verticale permet de réduire significativement les tensions musculaires, en limitant la pression infligée au poignet.



Aurélie BATTIER

Ergonome

Tél. 04 73 28 59 80

ergonome@cdg63.fr

Le Centre de Gestion,
un appui au quotidien pour la gestion des ressources humaines

cdg ⁶³
Centre de Gestion
de la Fonction Publique
Territoriale du Puy-de-Dôme