

**CENTRE DE FORMATION CONTINUE
LE MARAIS STE-THERESE**

48 Boulevard THIERS

42000 SAINT ETIENNE

N° d'organisme : 82 42 000 15 42

☎ 04 77 92 86 54

☎ 04 77 92 86 59

julia.magnon85@orange.fr



PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES 2021

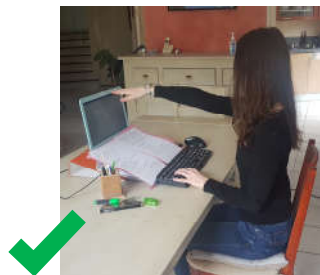
**FICHE DE RECOMMANDATIONS A DESTINATION DES AGENTS POUR L'INSTALLATION SUR POSTE
DANS LE CADRE DU TELETRAVAIL**

C.H.S.C.T. 69



TELETRAVAIL : GUIDE D'INSTALLATION SUR ORDINATEUR PORTABLE

I – INSTALLATION SUR ORDINATEUR PORTABLE



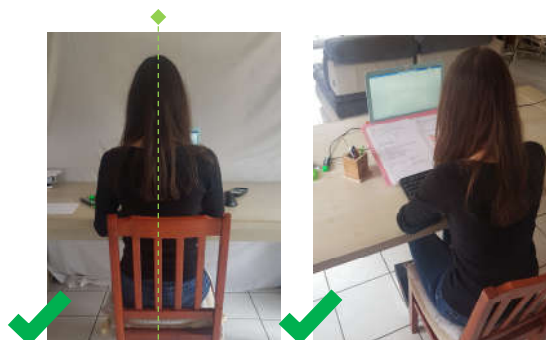
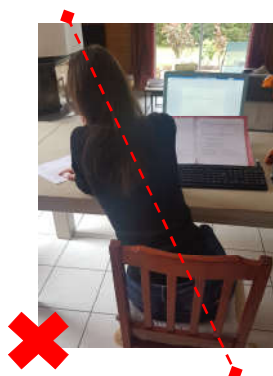
- position assise, dos droit, au fond du siège
- distance écran/œil = un bras
- utilisez un clavier amovible et une souris
- écran légèrement incliné en arrière
- Bord supérieur de l'écran au niveau de la ligne de regard
- coudes à 90° + avant-bras à plat sur la table
- bureau de couleur non réfléchissante (éviter le verre)
- Recréer un soutien lombaire avec un petit coussin
- Pieds posés à plat

II – CONFORT VISUEL



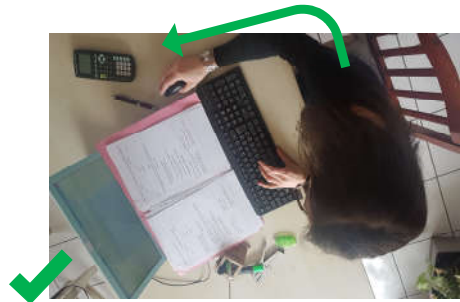
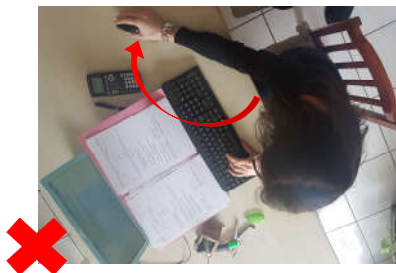
- N'oubliez pas de régler la luminosité de votre écran
- Position perpendiculaire à 1 fenêtre, à environ 2 mètres
- Avec un point de fuite visuel à plus de 6 mètres pour regarder au loin (= repos visuel)
- Privilégier un éclairage homogène
- Si port de verres progressif : placer l'écran plus bas

III – TRAVAIL AVEC DOCUMENTATION



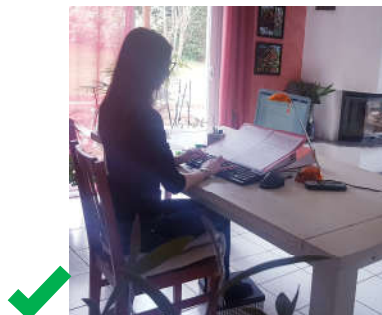
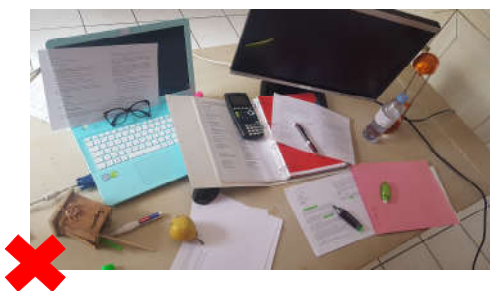
- Conserver un dos droit
- Mettre la documentation face à soi entre l'écran et le clavier

IV – POSITION DE LA SOURIS ET DU CLAVIER



- Pas de rotation externe du bras

V – ORGANISATION DU BUREAU



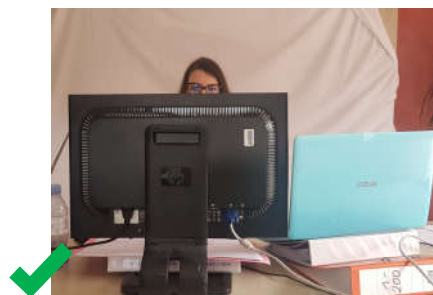
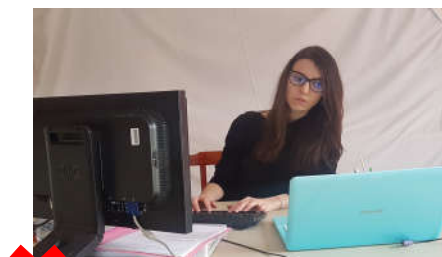
- Ne pas s'étaler, travailler dans un espace ordonné

VI – TRAVAIL AVEC 2 ECRANS DE TAILLE DIFFERENTES - Cette pratique est déconseillée car elle favorise les douleurs cervicales et la fatigue oculaire

SI PONCTUEL : se référer aux conseils suivants :

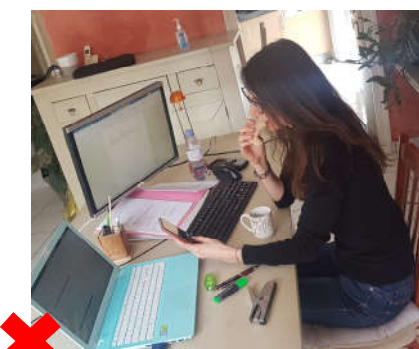
Si utilisation de deux écrans en même proportion : Positionner la jonction des écrans, face à soi (éviter la rotation de la tête)

Si utilisation d'un écran principal et d'un écran secondaire :



- Ecran principal devant les yeux
- Ecran secondaire sur un côté à la même hauteur (si possible).

VII – REPOS / PAUSES



- 10 minutes toutes les 2 heures
- Regarder au loin, s'étirer, marcher, bouger !
- S'éloigner de l'ordinateur