TRAVAILLER AVEC UN ORDINATEUR

Quels risques ?

Vous travaillez la majeure partie de votre temps sur un écran ?
Cela peut provoquer :

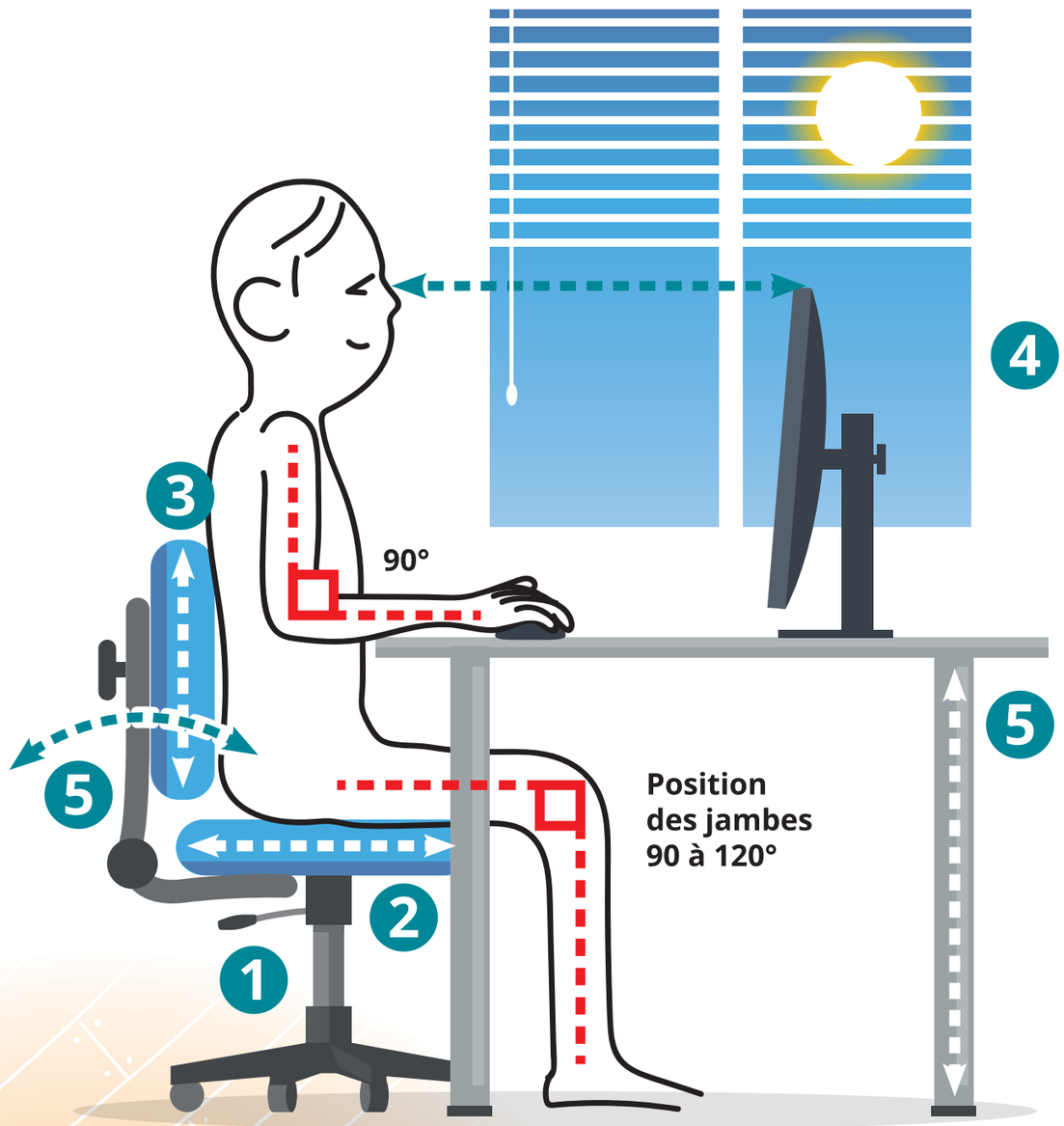
Fatigue visuelle (Picotements, vision trouble, éblouissements, maux de tête...)

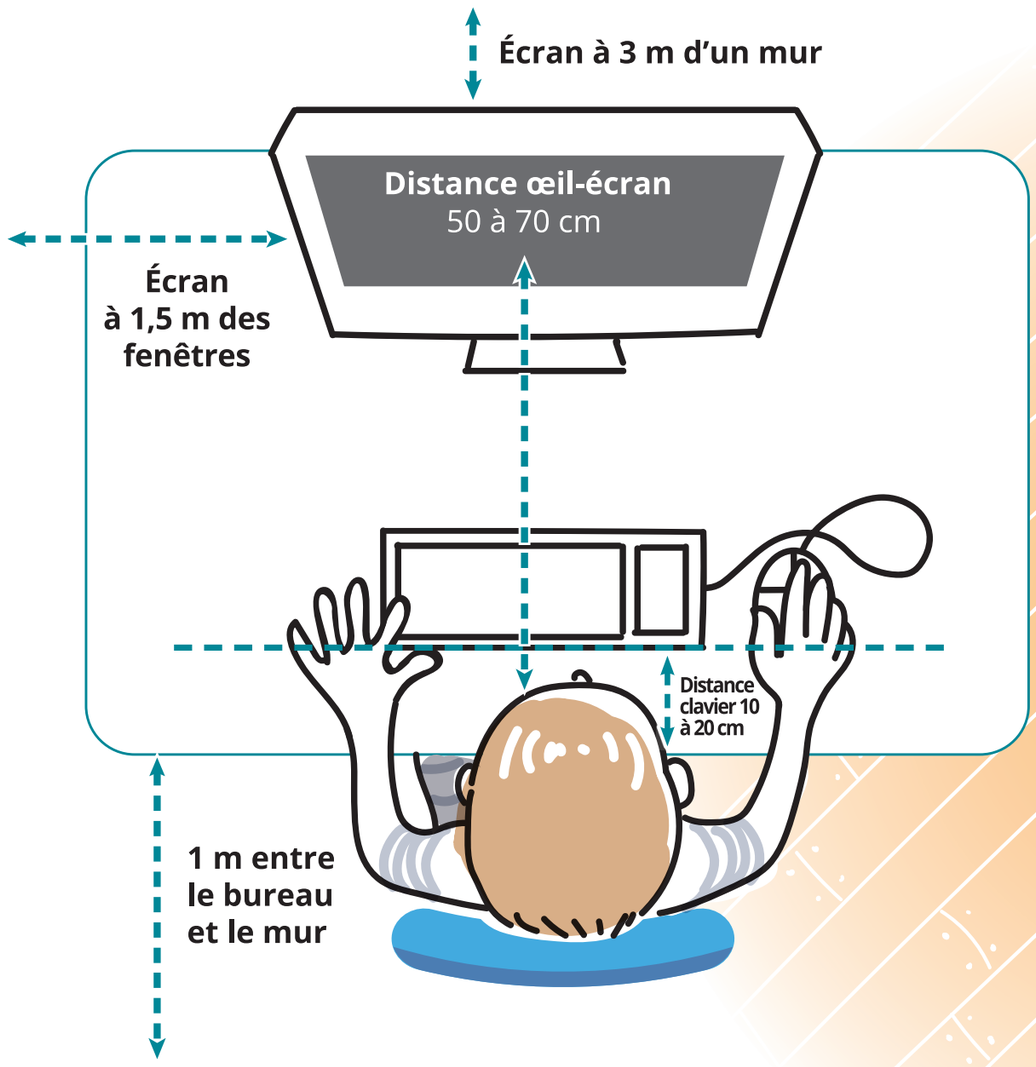
Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
(Douleurs, engourdissements, faiblesses musculaires...)

Quelles recommandations ?

Comment régler son siège et son écran ?

1. **Réglez la hauteur de l'assise de façon à ce que :**
   > les avant-bras reposent sur le plan de travail
   > les pieds à plat au sol, sinon utilisez un repose-pieds
2. **Réglez la profondeur de l'assise** en laissant un espace libre derrière les genoux
3. **Le dossier** doit maintenir le bas du dos
4. **Réglez le haut de l'écran** au niveau des yeux
5. **Adaptez les autres équipements** selon les besoins





Vidéo

L'AIST 21 peut mettre à votre disposition du matériel pour essai (souris, siège...).

©JPM Partner • jpm-partner.com • 03/2022

aist 21
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

Consultez notre plaquette sur www.aist21.com