



ROBBERECHTS

CHECK-LISTE TRAVAIL ERGONOMIQUE

Travail Assis

- **Réglage du siège :** Assurez-vous que la hauteur de votre siège est réglable, de sorte que vos pieds puissent reposer à plat sur le sol avec les genoux formant un angle de 90 à 120 degrés.
- **Dossier :** Soutenez la courbure naturelle de votre bas du dos. Le dossier doit permettre une légère inclinaison pour maintenir une position confortable.
- **Hauteur de l'écran :** Placez l'écran à hauteur des yeux, de sorte que vous n'ayez pas à baisser la tête. Le bord supérieur de l'écran doit être au niveau ou légèrement en dessous des yeux.
- **Distance de l'écran :** Maintenez une distance d'environ la longueur d'un bras entre vous et l'écran (ou entre 40 et 75 cm).
- **Position du clavier :** Gardez votre clavier à une hauteur où vos coudes forment un angle de 90 degrés et restent proches de votre corps. Placez le clavier à une distance de 10 à 20 cm du bord du bureau.
- **Poignets :** Gardez vos poignets droits et alignés avec vos avant-bras pendant la frappe. Utilisez éventuellement un repose-poignets.
- **Repose-pieds :** Si vos pieds ne peuvent pas reposer confortablement sur le sol, utilisez un repose-pieds.

Travail Debout

- **Hauteur de travail :** La hauteur du bureau doit être telle que vos coudes forment un angle de 90 degrés pendant que vous travaillez.
- **Hauteur de l'écran :** Comme pour le travail assis, l'écran doit être à hauteur des yeux, avec le bord supérieur de l'écran au niveau des yeux.
- **Distance de l'écran :** Gardez également ici une distance d'environ la longueur d'un bras entre vous et l'écran.
- **Répartition du poids :** Répartissez votre poids uniformément sur les deux pieds et évitez de vous appuyer longtemps sur une jambe.
- **Pieds :** Portez des chaussures confortables et utilisez éventuellement un tapis antifatigue pour réduire la pression sur vos pieds.
- **Posture :** Gardez le dos droit, les épaules détendues, et évitez de vous pencher en avant.





ROBBERECHTS

Mouvement

Changez régulièrement de position et faites de courtes pauses pour vous asseoir ou vous déplacer. Alternier entre travail assis et debout est fortement recommandé pour maintenir une bonne circulation sanguine et un bon niveau d'énergie.

