

Ergonomie

Aménagement des postes de travail informatiques

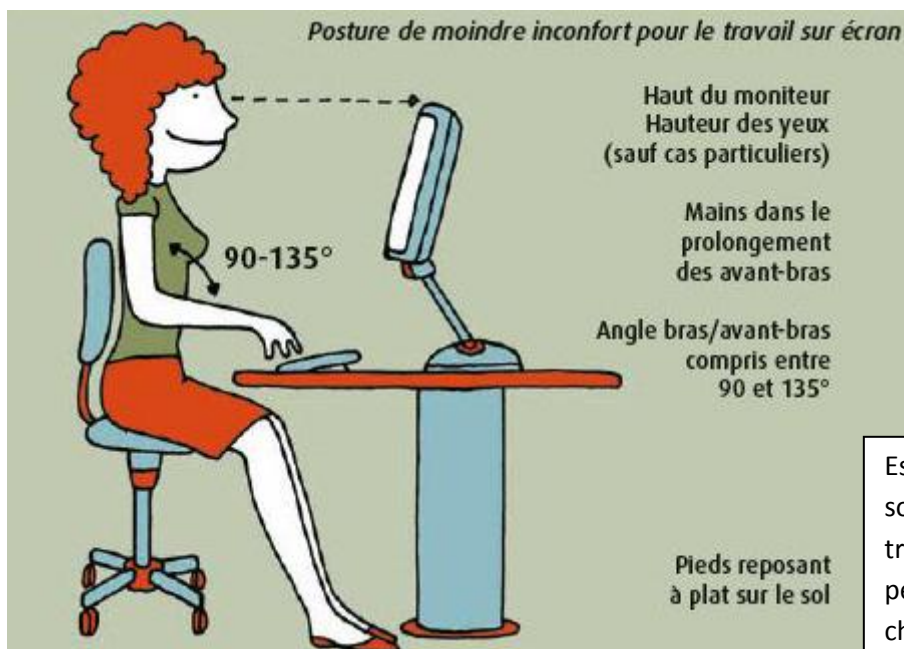
Mise à jour télétravail en période de confinement

QUELQUES PETITS CONSEILS D'ERGONOMIE POUR TOUS LES AGENTS EN TELETRAVAIL

Parce que les journées de télétravail qui se succèdent peuvent générer des tensions musculaires, des fatigues oculaires, voici quelques petits conseils pour vous installer au mieux chez vous pour travailler pendant cette période de confinement :

① Petit rappel sur l'ergonomie d'un poste bureautique

Dans l'idéal, et selon les recommandations de l'INRS (Institut National de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles), voici la position de moindre inconfort sur un poste informatique :



Soutien de la région lombaire

Hauteur d'assise : hauteur du creux du genou

Espace suffisant sous le plan de travail pour permettre de changer de position

<http://www.inrs.fr/risques/travail-ecran/prevention-risques.html>

② En résumé, voici l'installation à essayer de privilégier à la maison

- Positionner l'écran perpendiculairement à la fenêtre, l'incliner pour éviter les reflets
- Prévoir une distance d'une longueur de bras entre votre visage et votre écran,
- Positionner le clavier à 10-15 cm du plan de travail,
- Alternier les postures et les phases d'appui et de non appui des poignets sur le plan de travail lors de la frappe,
- Maintenir la souris la plus proche de vous,
- Etre assis sur un siège stable
- Si vous faites une utilisation intensive du téléphone portable n'hésitez pas à utiliser l'oreillette si vous en avez une.

CAS PARTICULIER DES ORDINATEURS PORTABLES

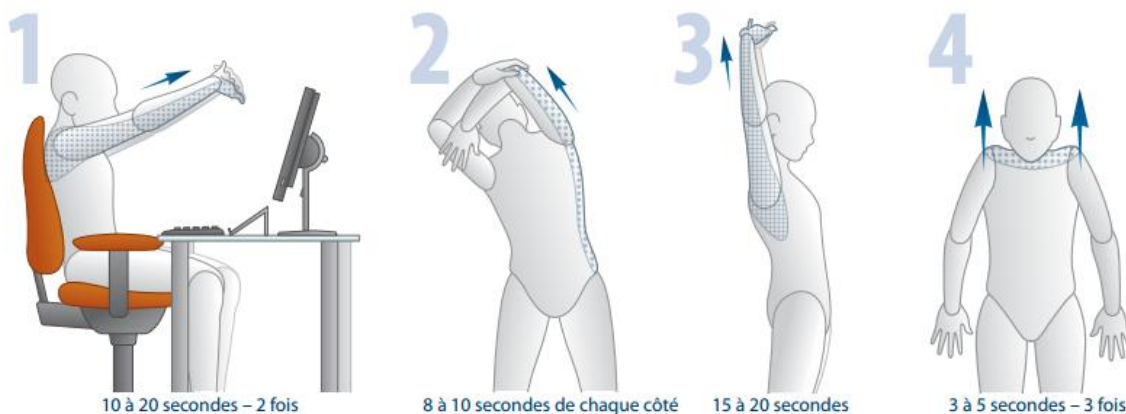
Si vous le pouvez, quelques adaptations peuvent rendre le poste de travail plus confortable :

- Ecran externe : il permet d'adopter une meilleure position de travail et une moindre fatigue visuelle,
- Clavier et souris séparés,
- Station d'accueil : elle permet de transformer son ordinateur portable en un poste de travail conventionnel en le branchant sur un bloc liant en permanence les divers équipements supplémentaires (écran, clavier, souris, etc.),
- Support pour ordinateur portable : pour les ordinateurs portables dotés d'un écran de qualité, un plan incliné permet de surélever l'écran à hauteur des yeux (un clavier standard et une souris doivent alors être connectés).

Dans les conditions actuelles de confinement, il est évident que certains de ces aménagements ne pourront pas être réalisés tout de suite. N'hésitez pas néanmoins à essayer de changer de siège, à surélever un peu votre poste de travail, bref à tenter quelques petits ajustements pouvant améliorer votre travail quotidien.

③ Concernant le rythme et l'organisation

- N'oubliez pas de faire des pauses toutes les heures ou toutes les deux heures, profitez-en pour porter le regard au loin, vous lever, vous étirer, respirer à fond. Voici ci-dessous quelques propositions de petits exercices à réaliser pour faire un break :

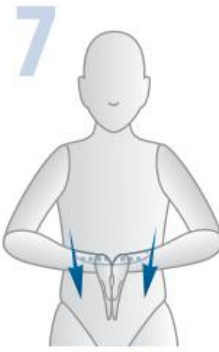




10 à 12 secondes pour chaque bras



10 secondes



10 secondes



8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes – deux fois



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes.

- Enfin n'oubliez pas toutes les mesures barrière en particulier le nettoyage et la désinfection quotidienne des ordinateurs, claviers, souris, écrans, téléphones portables, ainsi qu'une aération régulière de votre espace de travail.