

TRAVAIL SUR ECRAN

SALARIÉS

ASMT - 28/09/2016

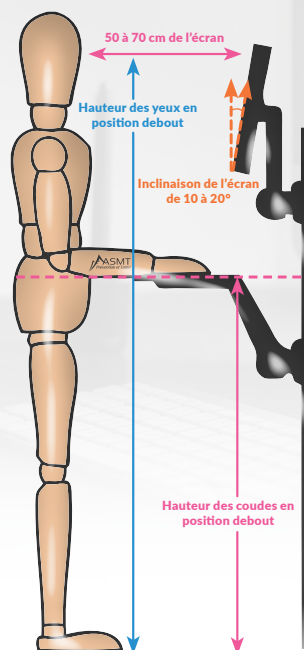
Les bonnes distances

Yeux – écran : 60-70 cm

Bord du clavier : 10 à 15 cm du bord de la table

Espace libre entre les genoux et la table : au moins 15 cm

En cas de port de verres progressif, l'écran doit être positionné **plus bas que sur le schéma ci-dessous**



Éclairage de la pièce

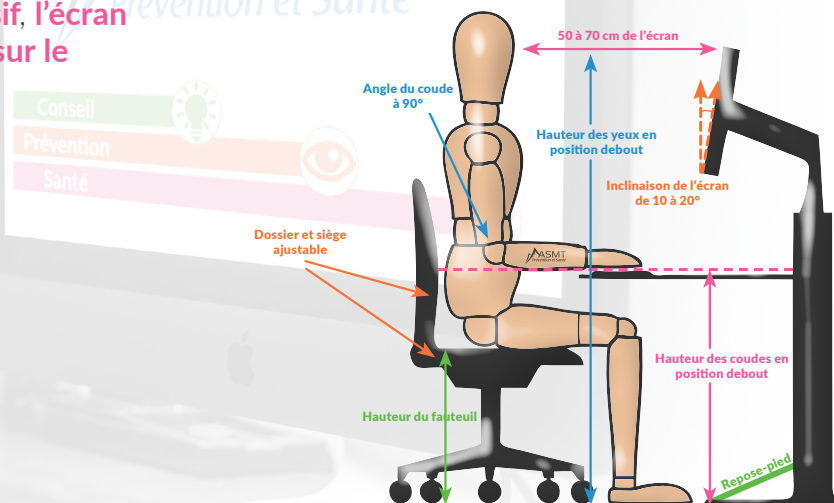
Il est recommandé **un éclairage moyen de 300 lux**, **une répartition homogène des luminances** dans le champ visuel de l'opérateur.

La lumière du jour doit être à droite ou à gauche, **jamais devant ou derrière l'opérateur**.

Les fenêtres sont équipées de **stores orientables**

Au plafond, **des luminaires équipés de grilles de défilement**, doivent être **parallèles aux fenêtres**.

Les sources lumineuses individuelles de bureau doivent être **orientables et indirectes**



Effets sur la santé

Picotements oculaires, larmoiements, douleurs ostéo-articulaires, crampes, sensation de tête vide, maux de tête.

Il est conseillé de **faire des pauses ou de changer d'activité** au moins **toutes les deux heures**

Adhérer, se former, s'informer, rejoignez-nous sur **www.asmt65.fr**



Scannez pour rejoindre notre site internet



ASMT
Prévention et Santé

✉ contact@asmt65.fr 📱 asmt65 🌐 www.asmt65.fr

☎ 05 62 93 81 81

Association de Santé et de Médecine au Travail des Hautes-Pyrénées

Agencement du poste

Le matériel informatique

Un écran de bonne qualité

Il doit être nettoyé et dépoussiéré, régulièrement



Un clavier



Fonctionnel, hauteur maximum 4 cm au milieu

Une souris

La taille adaptée à la main



Le siège



- Pivotant
- Réglable : hauteur du siège et du dossier, inclinaison pour faciliter le bon soutien lombaire

- Piétement 5 branches avec roulettes adaptées à la surface du sol
- Si accoudoirs : réglables en hauteur pour soulager les épaules

Bases d'un bon réglage hauteurs siège-bureau

- Lorsque les mains sont en appui sur le bureau ou le clavier, le coude doit faire un angle droit
- Sur le clavier, les poignets doivent être plus élevés que l'extrémité des doigts
- Assis au fond du siège, les genoux ne doivent pas être plus haut que les hanches, l'angle du genou pratiquement droit lorsque les pieds sont à plat au sol

La table de travail

Réglable en hauteur, spacieuse, avec retour support-document

La surface de travail doit être mate, non réfléchissante



Ordinateur portable



A réserver pour l'utilisation ponctuelle dans le cas contraire, utiliser une base d'accueil ou bien un clavier externe

Un logiciel



Choisir des couleurs où le fond de l'écran est clair