

3

INSTALLATION DU POSTE DE TRAVAIL INFORMATISE :
RECAPITULATIF**1** Ecran d'ordinateur :

Luminosité et contraste réglables,
Face à soi,
Haut de l'écran au niveau des yeux,
Distance confortable de lecture (~longueur bras).

2 Clavier et souris :

Clavier devant soi, à ~ 10-15 cm du bord bureau,
Souris à côté clavier et au même niveau,
Mains en ligne droite avec l'avant bras pour utiliser le clavier
ou la souris.

3 Porte-documents :

Mobile et réglable,
A côté du moniteur ou entre le clavier et l'écran.

4 Lampe d'appoint :

Mobile et réglable,
Au-dessus du document.

5 Appui-poignets :

Permet une position neutre lors de la frappe.

6 Repose-pieds :

Antidérapant,
A utiliser si vos pieds ne touchent pas le sol

7 Fauteuil :

Pivotante,
A roulettes,
Base stable,
Hauteur et dossier ajustables,
Munie d'accoudoirs réglables,
Rebord avant du siège arrondi,
Réglage inclinaison et hauteur dossier pour supporter
confortablement le dos.
Cuisses à l'horizontale par rapport au sol,
Espacement entre le bord du siège et le derrière du genou
(~5 cm),.

8 Accoudoirs :

Réglables,
Avant bras appuyés sans soulever les épaules,
Epaules détendues,
Angle de 90° du bras et de l'avant bras.

9 Bureau :

Hauteur réglable.

10 Fenêtre

Privilégier des stores vénitiens,
A angle droit avec l'écran du moniteur.