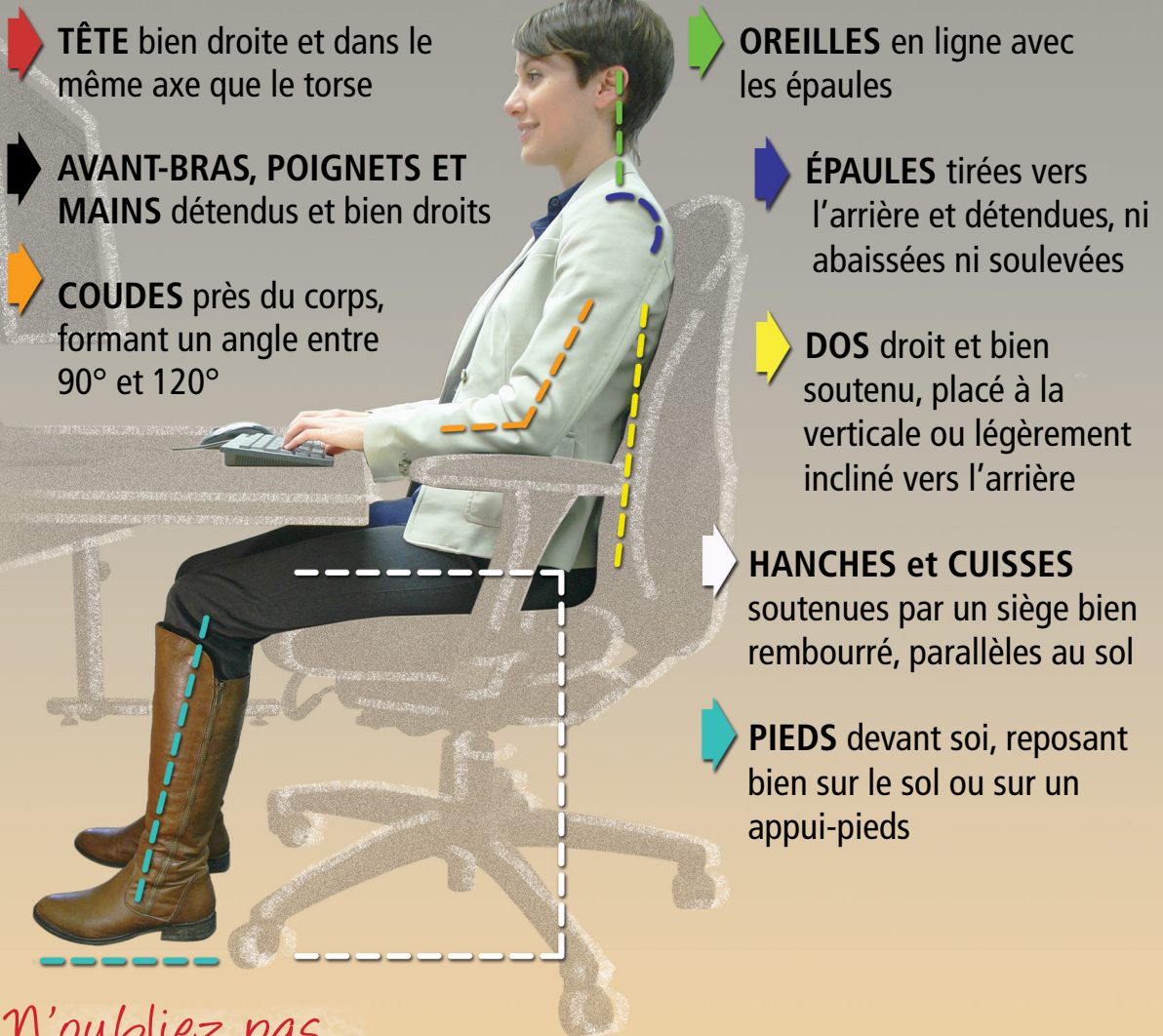


POSITION

pour
le confort et la sécurité



➔ **TÊTE** bien droite et dans le même axe que le torse

➔ **AVANT-BRAS, POIGNETS ET MAINS** détendus et bien droits

➔ **COUDES** près du corps, formant un angle entre 90° et 120°

➔ **OREILLES** en ligne avec les épaules

➔ **ÉPAULES** tirées vers l'arrière et détendues, ni abaissées ni soulevées

➔ **DOS** droit et bien soutenu, placé à la verticale ou légèrement incliné vers l'arrière

➔ **HANCHES et CUISSES** soutenues par un siège bien rembourré, parallèles au sol

➔ **PIEDS** devant soi, reposant bien sur le sol ou sur un appui-pieds

N'oubliez pas

POUR ENTRER des données, survolez le clavier avec vos mains et utilisez un repose-paume entre les séquences de saisie.

EN MANIANT LA SOURIS, tenez vos poignets bien droits et utilisez le coude pour pivoter.

AJUSTEZ votre fauteuil selon vos besoins, autant que possible.

CHANGEZ souvent de position de travail durant la journée; étirez les doigts, les mains, les bras et le torse; levez-vous et, à intervalles, marchez autour pendant quelques minutes.