

TÉLÉTRAVAILLEUR, ÊTES-VOUS BIEN INSTALLÉ ?

DISTANCE OEIL-ÉCRAN

Votre écran se situe à une distance équivalente à la longueur d'un bras

POSITIONNEMENT BUREAU-MUR

Être installé face à la pièce pour permettre à l'oeil de passer en vision de loin. Le mur le plus proche doit se situer derrière vous

ANGULATIONS COUDES ET GENOUX

Vos coudes et genoux sont ouverts à plus de 90° et vos coudes sont en dehors du bureau

POSITIONNEMENT BUREAU-FENÊTRE

Votre bureau est placé perpendiculairement à la fenêtre

HAUTEUR ÉCRAN

Le haut de votre écran se situe au même niveau que votre ligne de vue

ERGONOMIE ORDINATEUR PORTABLE

L'utilisation classique d'un ordinateur portable est limitée à 2h par jour. Au delà un aménagement ergonomique est nécessaire

POSITIONNEMENT DE VOS PIEDS

Vos deux pieds sont à plat au sol ou sur un repose-pied

PENSEZ AUSSI À...



Déconnecter

Gardez un équilibre entre vie pro et vie perso. Hors de vos heures de travail, réservez votre temps pour les sollicitations personnelles



Garder le contact

Restez informé sur ce qui se passe dans l'entreprise, déplacez-vous aux réunions, pour garder le contact avec vos collègues



Faire des pauses

Profitez-en pour vous hydrater, marcher et faire des étirements