



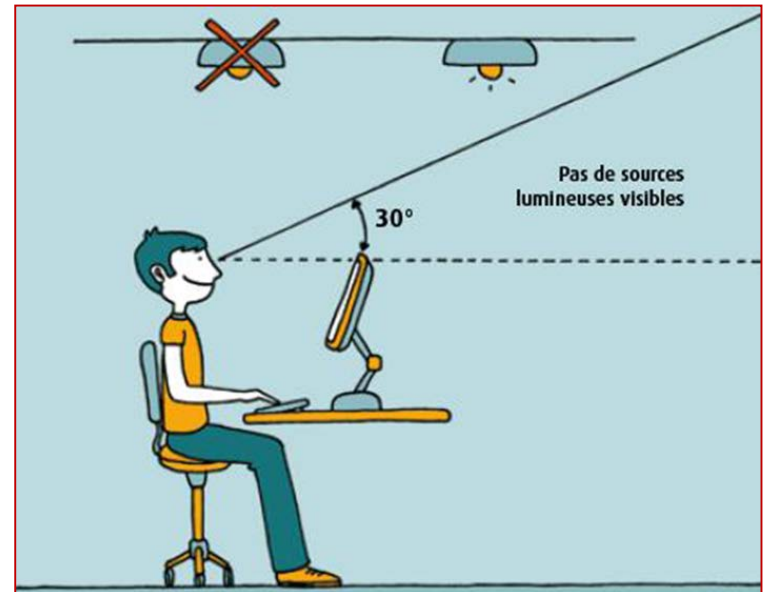
**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

SANTÉ AU TRAVAIL,
ENVIRONNEMENT,
PRÉVENTION, SÉCURITÉ

En quelques secondes



Conseils pour aménager son poste de travail



Comment ajuster sa chaise

Régler la hauteur de la chaise de manière à avoir les cuisses à l'horizontale et les avant-bras à l'horizontale et légèrement appuyés sur le bord de la table.

«Règle du coude» : les coudes pliés à angle droit doivent être à la hauteur du plan de travail.



Réglages de la chaise



Réglage de la hauteur



Option «assise dynamique» >> Réglage de la force du ressort à adapter au poids



Réglage de la profondeur de l'assise et du soutien lombaire lorsque cela est possible
Baisser les accoudoirs au maximum s'ils empêchent d'approcher la chaise de la table

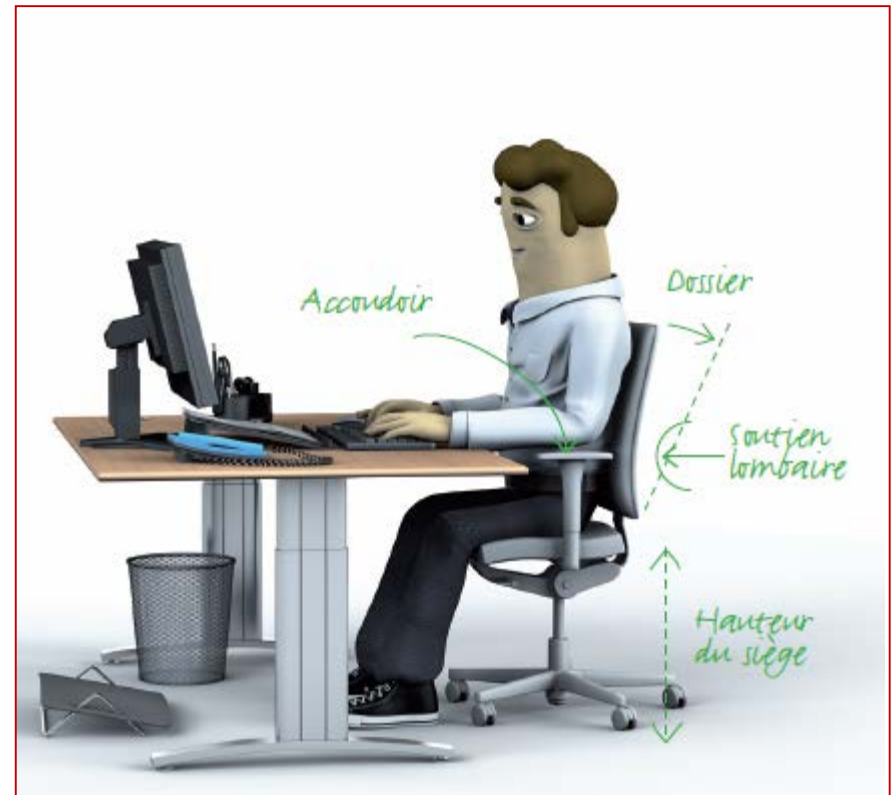
Aménagement du poste

Organisation du plan de travail:
clavier, documents, souris, etc.

Le clavier ne doit pas être au bord du bureau
mais à 10-15 centimètres de celui-ci.

Repose-pieds

Un repose-pieds peut être utile lorsqu'il n'est pas possible de poser les pieds à plat sur le sol. Il ne s'agit cependant que d'une solution de fortune: il est préférable d'adapter la hauteur du siège et de la table à la taille du corps.



Position des écrans

Placer l'écran principal et le clavier bien en face de vous;
L'écran secondaire est placé à côté de l'autre.

La hauteur des écrans doit être adaptée à votre taille: le bord supérieur de l'écran doit être au niveau de vos yeux.

La distance entre vos yeux et l'écran doit être d'environ 60 à 80 cm.

Les lunettes doivent convenir pour le travail à l'écran.

