

FICHE PRATIQUE

TRAVAILLER SUR ÉCRAN

ÉTIREMENTS, RELAXATION ET COURTES PAUSES SONT LÀ POUR VOUS ÉPARGNER DOULEURS CHRONIQUES, TENSIONS ET AUTRES DÉSAGRÉMENTS. PENSEZ-Y !

PLAN DE TRAVAIL
On prévoit assez grand pour agencer son matériel à portée de main.

SOURIS
On fait attention à la posture de la main et la maintient au plus proche du clavier.

AVANT-BRAS ET POIGNETS
On positionne les coudes à 90°. Les avant-bras reposent sur le plan de travail. On aligne les poignets avec l'avant-bras.

ÉPAULES ET BRAS
On relâche les épaules. (Ni haussement, ni affaissement.) On garde les avant-bras le long du corps

TÊTE ET COU
On maintient la tête droite ou légèrement en flexion. Pas de rotation du cou. Regard à l'horizontale et écran à une longueur de bras.

SIÈGE
On règle la hauteur d'assise : relâcher les épaules, placer les bras le long du corps, puis ajuster la hauteur de façon à ce que les coudes soient à la même hauteur que le plan de travail. On règle aussi la hauteur du dossier et son inclinaison : une position droite, voire légèrement inclinée en arrière.

DOS
On garde le dos droit, sans torsion et en appui contre le dossier.

CLAVIER
On l'aligne avec l'écran et face à soi.

ÉCRAN
On le règle en hauteur et en inclinaison. On le garde face à soi et le haut de l'écran en ligne droite avec la hauteur des yeux. On s'installe perpendiculaire à la fenêtre. On l'adapte selon le port des lunettes.

JAMBES
On maintient les cuisses à l'horizontale. Les genoux sont à 90°-115° et ne touchent pas le bord du siège.

PIEDS
On pose les pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pieds au besoin.

www.audereco.com

J'écris
donc
je suis