

TRAVAIL SUR ECRAN

SALARIÉS

ASMT - 30/01/2020

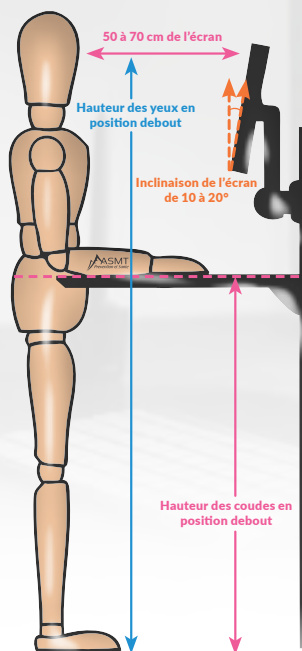
Les bonnes distances

Yeux – écran : 50-70 cm

Bord du clavier : 10 à 15 cm du bord de la table

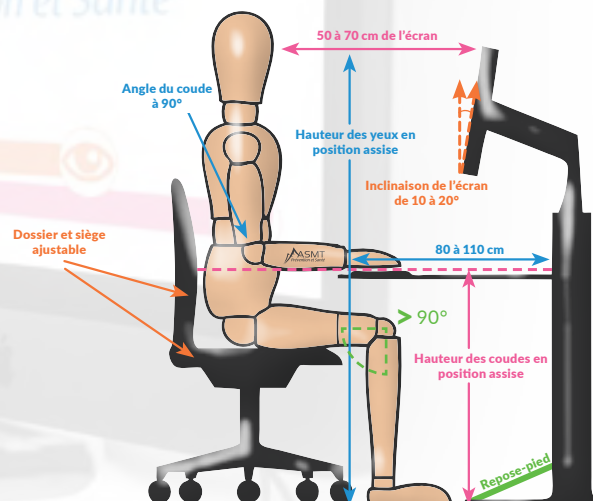
Espace libre entre les genoux et la table : au moins 15 cm

En cas de port de verres progressifs, l'écran doit être positionné **plus bas que sur le schéma ci-dessous**



Au plafond, **les luminaires équipés de grilles de défilement**, doivent être **parallèles aux fenêtres**.

Les sources lumineuses individuelles de bureau doivent être **orientables et indirectes**



Éclairage de la pièce

Il est recommandé **un éclairage moyen de 500 lux**, **une répartition homogène des luminances dans le champ visuel** de l'opérateur.

L'orientation de l'opérateur doit toujours être **perpendiculaire à la source de lumière naturelle**

Les fenêtres sont équipées de **stores orientables**

Effets sur la santé

Picotements oculaires, larmoiements, douleurs ostéo-articulaires, crampes, sensation de tête vide, maux de tête.

Il est conseillé de **faire des pauses ou de changer d'activité** au moins **toutes les deux heures**



Adhérer, se former, s'informer,
rejoignez-nous sur **www.asmt65.fr**



Scannez pour
rejoindre
notre site
internet

ASMT
Prévention et Santé

✉ contact@asmt65.fr f asmt65 Q www.asmt65.fr

☎ 05 62 93 81 81

Association de Santé et de Médecine au Travail des Hautes-Pyrénées

Agencement du poste

Un écran de bonne qualité

Il doit être nettoyé et dépoussiéré, régulièrement



La table de travail

Réglable en hauteur, spacieuse, avec retour support-document

La surface de travail doit être mate, non réfléchissante

Si bureau à forme atypique, faites en sorte que vos avant-bras reposent sur le bureau



Un clavier



Épaisseur clavier MAX : 3 cm

Pas d'inclinaison du clavier

Ordinateur portable



A réserver pour l'utilisation ponctuelle dans le cas contraire, utiliser une base d'accueil et un clavier externe

Une souris

La taille adaptée à la main et de préférence verticale



Le siège



■ Pivotal

■ Réglable : hauteur du siège et du dossier, inclinaison pour faciliter le bon soutien lombaire

■ Piétement 5 branches avec roulettes adaptées à la surface du sol
Si accoudoirs : réglables en 3 dimensions (hauteur, avant/arrière, et pivotant) pour soulager les épaules

Bases d'un bon réglage hauteur siège-bureau

- Lorsque les mains sont en appui sur le bureau ou le clavier, le coude doit faire un angle droit
- Sur le clavier, les poignets doivent être plus élevés que l'extrémité des doigts
- Assis au fond du siège, les genoux ne doivent pas être plus haut que les hanches, l'angle du genou pratiquement droit lorsque les pieds sont à plat au sol

Travail en multi-écrans

Les écrans doivent avoir :

- la même **marque**
- la même **taille d'écran** et une **résolution** identique
- les mêmes **réglages** (luminosité, mêmes tailles de police de caractères)

Les écrans doivent être positionnés sur un bras articulé pour faciliter les réglages

■ Double écran classique



*Les 2 écrans
sont utilisés
sur un temps
identique*





L'écran 1 est plus utilisé que l'écran 2

■ Triple Écran



L'écran 1 est plus utilisé que l'écran 2

■ Multi-écrans avec ordinateur portable

- **Utiliser un support** d'ordinateur portable
- **Favoriser** l'utilisation des **écrans fixes**
- **Éviter une utilisation simultanée** des tablettes et de votre ordinateur (augmentation de la fatigue visuelle)