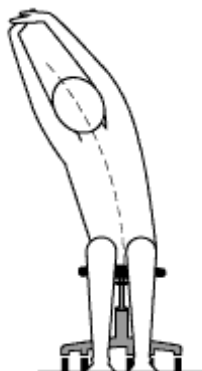


...Méthode de relaxation

Assis ou debout bien droit, sans lever le menton, glissez la tête vers l'arrière. Maintenez la position pendant 20 secondes et répétez ce mouvement cinq à dix fois.



Entrelacez les doigts et étirez les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes bien droits.

Poussez vers l'arrière le plus loin possible. Les bras toujours au-dessus de la tête, inclinez lentement le tronc vers la gauche, puis vers la droite, pour étirer les muscles du flanc.

Soulevez un pied en gardant la jambe droite. Exécutez alternativement des mouvements de flexion de la cheville (orteils pointés vers le haut) et d'extension de la cheville (orteils vers le sol). Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



Notre service Hygiène et Sécurité reste à votre entière disposition pour :

- Répondre à toutes vos questions.
- Vous aider dans le choix de mobilier.
- Réaliser un aménagement de poste.



Rue de Gâtél
B.P. 39
61002 ALENCON Cedex

Téléphone : 02 33 80 48 00
Télécopie : 02 33 29 02 82
E-mail : cdg61.hs@wanadoo.fr



***Votre poste
informatique
en cinq
minutes***



Octobre 2005

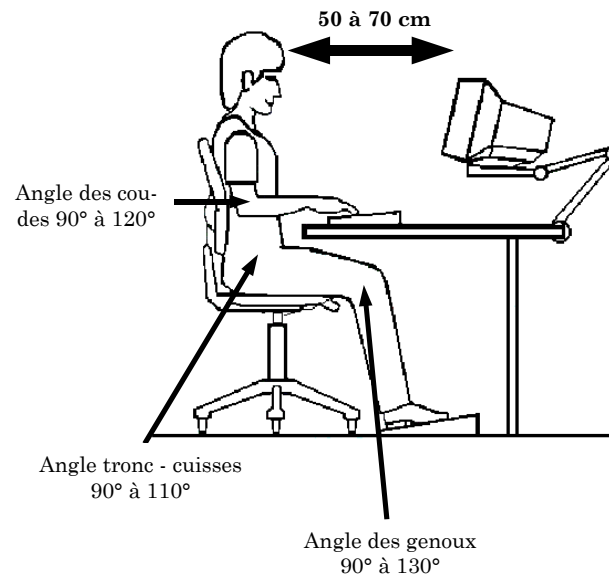
Avant de travailler...

- Réglez la hauteur de votre siège afin que le haut de l'écran soit au niveau de vos yeux.
- Ajustez votre siège à votre morphologie.
- Utilisez un repose-pieds si besoin.
- Travaillez à une distance **de 50 à 70 cm de l'écran**.
- Si vous avez un porte-document, rapprochez-le (le plus possible de l'écran) afin de réduire l'amplitude des mouvements de la tête.
- Équipez votre poste d'un éclairage d'appoint si nécessaire.
- Réglez l'intensité et le contraste de l'écran si l'éclairage de la pièce varie au cours de la journée.

Contraste

Lire ce texte devient plus ardu au fur et à mesure que le contraste diminue

...Posture adaptée...



...Petits conseils

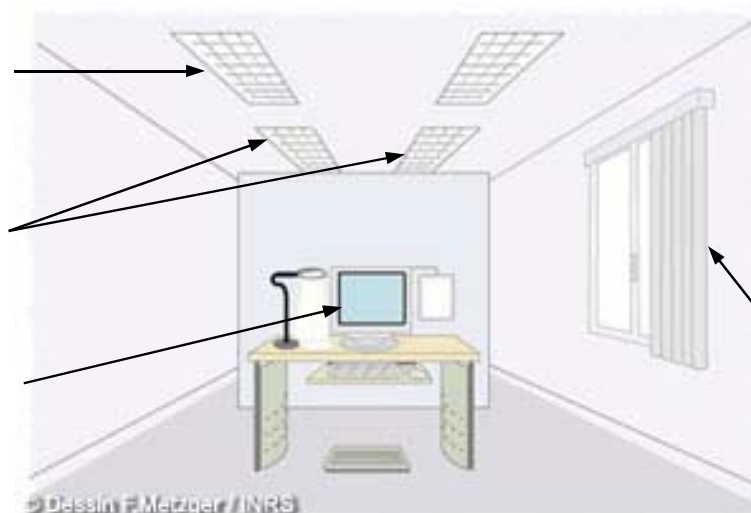
- Si vous trouvez l'air de votre bureau trop sec, vous pouvez utiliser des plantes ou un humidificateur d'air.
- La température recommandée dans un bureau se situe entre 20 et 24°C.
- L'utilisation d'une imprimante partagée pour plusieurs postes informatiques peut réduire le bruit dans un bureau.
- Pensez à aérer régulièrement la pièce lorsque vous utilisez le photocopieur. Il émet de l'ozone et des particules d'encre irritants pour les muqueuses.
- Installez votre téléphone à proximité de votre écran afin d'éviter les mauvaises postures. N'hésitez pas à le déplacer si vous effectuez d'autres tâches.
- L'utilisation d'un variateur pour l'éclairage permet d'obtenir l'intensité lumineuse souhaitée.
- Quittez de temps en temps l'écran des yeux et regardez au loin.
- Faites une pause (5 à 10 minutes) toutes les heures si vous travaillez en continu sur écran.
- Pensez à ne pas casser les poignets lors de la frappe.
- Alternez le travail sur écran et le travail de bureau.

Implantation optimale d'un bureau

Luminaires avec grilles de défilement.

Poste de travail placé entre deux rangées de luminaires.

Écran perpendiculaire aux fenêtres.



Stores à lamelles horizontales à l'intérieur du bureau.