

LE TELETRAVAIL GUIDE DES BONNES PRATIQUES

SSTIB
SERVICE DE SANTÉ AU
TRAVAIL INTER BANCAIRE



Proposé par votre Service de Santé au Travail
pour travailler en distanciel tout en prenant soin de vous.

N'hésitez pas à nous contacter
Corinne Régnier ou Nathalie Gergaud-Fresnay
au 03.20.95.59.52

Que ce soit lors d'une période de confinement imposée ou de télétravail régulier, il est important d'adopter de bons réflexes, de bonnes postures pour vous préserver et améliorer au mieux votre confort, votre environnement de travail à domicile.

GARDEZ DES RITUELS

Préparez-vous comme pour une journée de travail classique, c'est déjà se mettre en condition pour travailler.

Gardez le même rythme habituel, horaire de lever, de coucher, choisir sa tenue vestimentaire, s'habiller ...

Fixez-vous des plages horaires de travail mais également des temps de pause afin de vous débarrasser des tensions accumulées pendant votre télétravail.

Vous reprendrez plus facilement votre mission et vous serez mieux disposé à continuer de manière efficace.

Prévenez votre entourage de votre emploi du temps, afin d'éviter d'être trop dérangé et déconcentré.



COMMUNIQUEZ, GARDEZ LES LIENS AVEC VOTRE ENTOURAGE PROFESSIONNEL

Gardez le contact avec vos collègues, votre manager, via le téléphone, les groupes WhatsApp, mails, visioconférences Profitez des moyens de communication actuels.

Faites des points réguliers avec votre équipe, votre manager sur les missions, les objectifs ou les difficultés rencontrées.

AMÉNAGEZ-VOUS UN ESPACE DÉDIÉ

Délimitez si possible votre espace de travail, choisissez un espace au calme, votre concentration n'en sera que meilleure.

Il sera également plus simple de séparer votre vie privée de votre vie professionnelle.

Si vous n'avez pas de pièce dédiée, installez-vous à une table, avec 1 chaise comportant un dossier.

Évitez de travailler assis sur le canapé face à une table basse ou l'ordinateur posé sur les genoux ... A bannir pour votre bien !

Portez votre attention sur l'éclairage général de votre pièce.

Pour éviter la fatigue visuelle, l'éclairage ne doit pas vous éblouir ni provoquer des reflets sur votre écran.

Si vous bénéficiez d'une fenêtre dans votre espace de travail, placez votre écran d'ordinateur en angle droit par rapport à la fenêtre.

VERIFIEZ VOTRE CONNECTIVITE

Vérifiez que vous accédez facilement à vos logiciels, à vos dossiers et que votre débit internet est de bonne qualité.

Assurez-vous d'avoir la liste de vos contacts en cas de problème informatique ou autres.



FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS QUOTIDIENS.

En amont, connaître ses missions et celles de l'équipe, facilite l'organisation.

Créez-vous des listes et s'y tenir au maximum, afin d'éviter de s'éparpiller et d'être démotivé.

Respectez vos horaires de travail en vous déconnectant pour conserver un équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie privée.

AMÉNAGEZ-VOUS UN ESPACE DÉDIÉ DU TELETRAVAIL

Chez vous, il y a un véritable enjeu à garder une posture.

L'idéal serait d'avoir un bureau et un siège de travail. Si c'est le cas, suivez les réglages proposés ci-dessous.



Et si vous ne possédez pas de siège de travail, utilisez une chaise classique, glissez un coussin au niveau des lombaires pour conserver la courbure du dos.

Vérifiez que vos pieds soient bien à plat au sol pour maintenir une bonne posture.

Les avant-bras seront posés sur la table pour soulager les épaules



L'ÉCRAN, NOTRE PARTENAIRE DU TELETRAVAIL

Grandissez-vous en position assise

Positionnez votre ou vos écrans à hauteur de votre champ de vision (voir schéma ci-dessous). L'écran (ou les écrans) doit être éloigné de 50 à 70 cm (à minima une longueur de bras).

Si vous travaillez avec deux écrans, la jonction doit se situer au milieu de votre visage. Réglez vos écrans à la même hauteur.

S'il existe une fenêtre dans la pièce, le mieux est de positionner votre écran perpendiculairement à la source de lumière afin d'éviter des reflets et l'éblouissement.

- **Installez votre ordinateur portable** sur un support spécifique de façon à maintenir votre tête droite. Dans ce cas, vous aurez besoin d'un clavier et d'une souris déportés.

- **Vérifiez la configuration** (rétro-éclairage) de vos écrans pour éviter une fatigue oculaire (luminosité à 20%, contraste à 80%).

Le haut de l'écran doit être à la hauteur des yeux

10° à 15° ligne de vision normal

35° Angle de ligne de vision maximum



Si vous portez des verres progressifs

L'écran doit être positionné plus bas



MAUVAISE



FATIGABLE



EQUILIBRÉE

AUTRES CONSEILS

Rapprochez votre souris, au mieux devant vous ou au moins dans l'alignement de votre bras (afin de ne pas le tendre ou avoir le coude en arrière) ... Vous éviterez les tensions au niveau de l'épaule et des cervicales.

Vos dossiers, votre petit matériel doivent être à portée de main.

Respirez. Si vous êtes trop vouté, votre diaphragme ne pourra pas se mouvoir de façon optimale et votre respiration sera courte et génératrice de stress.

Pensez à boire régulièrement de l'eau.

Revenez de temps en temps à votre position et assurez-vous du maintien de votre posture (dos droit, épaules relâchées).

Arrêtez votre activité si vous sentez des tiraillements trop importants, marchez un peu, étirez-vous, prenez une petite pause (pause active).

Bougez, marchez, faites une activité physique au moins 30 minutes par jour. Programmez un rappel ...

Aérez fréquemment la pièce dans laquelle vous travaillez.

La lumière naturelle a des effets positifs sur votre humeur et votre énergie.

Faites des pauses visuelles, détachez votre regard de l'écran, quelques secondes suffisent ...



L'IMPORTANT,
C'EST DE BOUGER, D'ÊTRE LE PLUS POSSIBLE EN
MOUVEMENT ET D'ALTERNER LES POSITIONS DE TRAVAIL

QUELQUES IDÉES D'ÉTIREMENTS



10-20 sec - 2 fois



10-15 sec



8-10 sec - de chaque côté



15-20 sec



3-5 sec - 3 fois



10-12 sec - chaque bras



10 sec



10 sec



8-10 sec - de chaque côté



8-10 sec - de chaque côté



10-15 sec - 2 fois



Secouer les mains
8-10 sec

ET POUR DÉTENDRE LES MUSCLES APRÈS LA JOURNÉE DE TRAVAIL



Tirer les jambes vers l'épaule opposée



Faire une flexion vers l'avant en gardant le dos droit



Ramener les genoux vers le torse