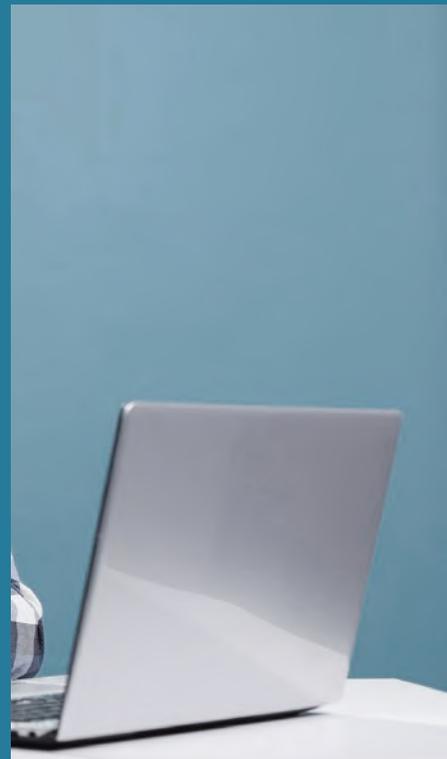


RÉGLAGE DE VOS OUTILS DE TRAVAIL

SSTIB
SERVICE DE SANTÉ AU
TRAVAIL INTER BANCAIRE



PRENDRE DE BONNES HABITUDES
Pour préserver votre santé actuelle et future

20 rue Gombert - 59 000 Lille
Tel : 03.20.00.14.00

LES CONSEILS POUR UN REGLAGE OPTIMAL DE VOS OUTILS DE TRAVAIL



1. Régler la hauteur de votre siège, de manière à avoir les cuisses à l'horizontal et les pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pieds

2. Occuper la totalité de l'assise (une petite main entre le bord de l'assise et le creux du genou)

3. Régler la hauteur du dossier pour que le bas du dos soit soutenu et calé

4. Vérifier la distance genou/table 8 à 10 cm (équivalent d'un poing debout)

5. Respecter la distance œil/écran 60 à 80 cm (bras tendu +/- 5 à 10 cm selon la taille de l'écran)

6. Haut de l'écran à hauteur des yeux ; inclinaison vers l'arrière si besoin

7. Avant-bras posés sur les accoudoirs ou le plan de travail, épaules relâchées, clavier à plat et les mains dans le prolongement de l'avant-bras (angle bras/avant-bras 90° à 110°)

8. Faire des pauses visuelles régulières : en effet, quelques secondes suffisent ...

9. Les derniers conseils :

Buvez de l'eau à volonté !



Eviter les accoudoirs trop écartés



N'ayez pas peur de la souris, rapprochez là de vous !



Si possible clavier à plat question d'habitude !

LES RÉGLAGES POUR UN ÉCRAN, DEUX ÉCRANS ...

REGARDER L'ÉCRAN DEVANT SOI

De 17 à 27 pouces ou +

- De 60 à 80 cm bras tendu devant soi (+ ou - 5 à 10 cm)

Hauteur

- Le haut de l'écran devant les yeux
- En cas de verres correcteurs progressifs : hauteur au plus bas

Inclinaison

- Vers l'arrière, selon un angle de lecture de 20° à 30° vers le bas
- Vers l'avant (retro-inclinaison) pour éliminer un reflet

Rétro-éclairage

- 20% Luminosité 80% Contraste

LES RÉGLAGES POUR UN ÉCRAN



LES RÉGLAGES SUR PLUSIEURS ÉCRANS



A PARTIR DE 4 APPLICATIONS OUVERTES SIMULTANÉMENT... DEUX ÉCRANS OU PLUS

Consultation des 2 écrans 50/50

- Les écrans sont positionnés sur une même hauteur face au salarié
- La jonction des 2 écrans face au salarié
- Les écrans sont disposés pour rester dans le champ de vision binoculaire

Consultation plus fréquente d'un écran par rapport à l'autre

- L'écran principal est placé face au salarié
- L'écran subsidiaire (consultation des documents) placé à droite ou à gauche
- Les écrans sont éloignés pour rester dans le champ de vision binoculaire

ECRAN CONVERSATIONNEL

Une activité de téléphonie associée simultanément à un travail sur écran suffit à la survenue d'un Trouble Musculosquelettique (Membre Supérieur, cou...).

Par exemple, en cas de maintien du combiné du téléphone au creux de l'épaule pour pouvoir taper sur écran ou prendre des notes :

- > inclinaison latérale du rachis cervical et dorso-lombaire
- > forte sollicitation des muscles du cou et des épaules. De plus, le dos est tout à fait courbé.
- > Peut entraîner des cervicalgies

En centre d'appel, les salariés sont équipés de casque binaural ou monaural associé à un écrêteur. En back office ou agences, conseillers et agents d'accueil ont un téléphone, un casque est parfois mis à leur disposition (éventuellement sur prescription médicale).

De plus, pour un appel de « qualité »,
l'utilisation de l'ampli (haut-parleur) n'est pas une solution pérenne (pas de confidentialité)

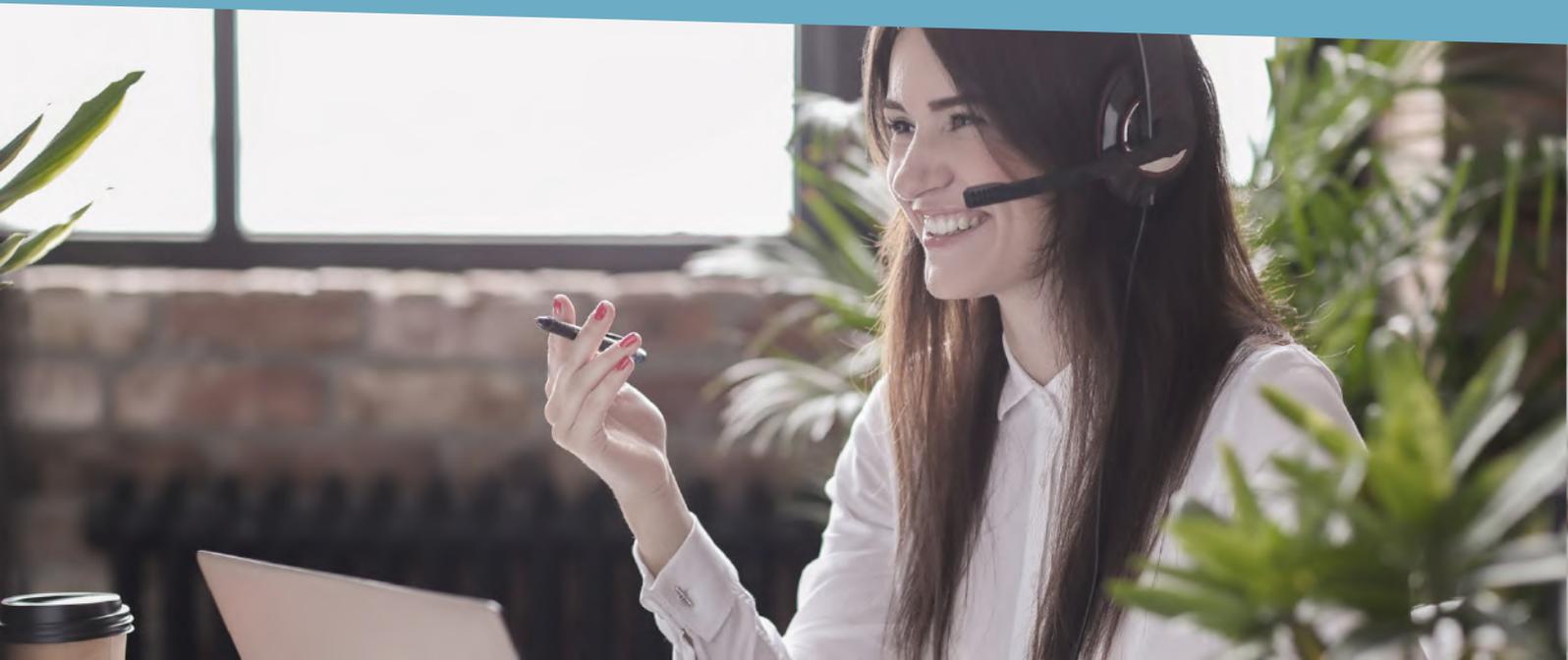
Mesures contribuant à la Qualité de Vie au Travail (QVT), à la qualité des services et donc à la prévention des TMS en bureautique.



LES PRECONISATIONS

L'utilisation d'un casque ou d'oreillettes est conseillée pour toute conversation téléphonique ; en Bluetooth, lorsque l'activité est multitâche (chargé(e) d'accueil, conseiller(ère) clientèle en agence ...)

Pour un droitier, positionner le téléphone à gauche de l'écran pour décrocher de la main gauche et écrire de la main droite (vice versa pour le Gaucher)





LES BONNES PRATIQUES D'UTILISATION DE VOTRE ORDINATEUR PORTABLE

Le travail sur ordinateur portable entraîne une réduction du confort visuel et une augmentation des contraintes posturales

L'adoption d'une posture « neutre » au niveau du cou et des bras n'est possible qu'avec l'ajout d'accessoires (support...)

sans ces derniers, l'utilisation du portable doit être limitée à de courtes périodes pour prévenir l'inconfort visuel ou les douleurs posturales.



**La station d'accueil
(+ clavier)**



Un mix



**Le support PC
Portable**

ET SI ON PENSAIT AUX ETIREMENTS !



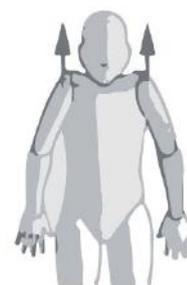
10 à 20 secondes
2 fois



8 à 10 secondes
de chaque côté



15 à 20
secondes



3 à 5 secondes
3 fois



10 à 12 secondes
pour chaque bras



10 secondes



10 secondes



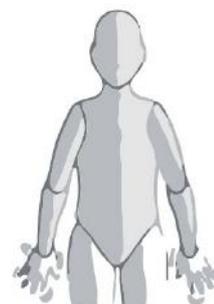
8 à 10 secondes
de chaque côté



8 à 10 secondes
de chaque côté



10 à 15 secondes
2 fois



Secouez les mains
8 à 10 secondes

PRENONS LE TEMPS DE
PRENDRE SOIN DE NOUS !

