

► Vos interlocuteurs MSA

Service Santé Sécurité au Travail

☎ 02 51 36 89 39

✉ sst.blf@msa44-85.msa.fr

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le guide pratique du travail sur écran du Dr Frédérique Rosenfeld, téléchargeable sur le site de l'Inserm : www.rh.inserm.fr (rubrique : *RH pratique/Documentation RH/Santé et sécurité/Santé et sécurité/Guide travail sur écran*).

© MSA 44-85 / 44-85_SST026e_03.16 / Conception et Impression MSA 44-85



vous accompagner

Bien s'installer à son poste de travail

■ Santé Sécurité au travail



Comment aménager mon poste de travail ?

- 1 Je m'assoie au fond du siège et je règle la hauteur du siège afin d'avoir les avant-bras parallèles au sol en appui sur le bureau ou les accoudoirs, et les coudes faisant un angle d'au moins 90° .
- 2 Je m'assure d'avoir les cuisses parallèles au sol et les pieds reposant à plat sur le sol ou sur un repose-pieds en avant du siège.
- 3 Je règle si besoin le soutien lombaire du siège.
- 4 Je règle la profondeur de l'écran à environ une longueur de bras.
- 5 Je règle la hauteur de l'écran pour avoir les yeux à la hauteur de la partie supérieure de l'écran.
- 6 Si je porte des lunettes à verres progressifs, je règle l'inclinaison de l'écran.
- 7 J'enlève les taquets du clavier et m'assure d'avoir les mains dans le prolongement de mes avant-bras.
- 8 Je place la souris au plus près du clavier et la manipule avec le bras au plus près du corps.

