

3 minutes pour régler mon poste !

J'utilise un ordinateur fixe



- Globalement, mon matériel est mat et clair
 - Ma surface de travail mesure 120 cm en longueur pour une profondeur de 80 cm
 - La hauteur de ma table de travail est réglable entre 68 et 84 cm
 - Je mesure moins de 165 cm et je dispose d'un repose-pieds
 - Mon siège de travail est muni de 5 roulettes adaptées au type de sol
 - Mon siège est réglable :
 - en hauteur : mes genoux forment un angle \geq à 90°
 - en profondeur : je sais placer 3 doigts entre le siège et le creux des genoux
 - au niveau du dossier : la convexité du siège se trouve dans la courbure lombaire
 - il y a un mécanisme actif : je le règle en fonction de mon poids
 - Mon siège est muni d'accoudoirs : ils sont courts et réglables en hauteur, largeur et profondeur
- Lorsque je suis assis(e) à mon poste de travail :
- Mon écran et mon clavier sont disposés face à moi
 - Les fenêtres sont situées parallèlement à mon regard, perpendiculairement à mon écran
Dans le cas contraire, je dispose de stores suffisamment occultants
 - Le bord supérieur de l'écran se trouve à hauteur de mes yeux
 - La hauteur de ma table de travail est égale à la hauteur de mes coudes
 - Mon clavier est placé à 15 cm du bord de la table, à plat (pattes abaissées)
 - Ma souris est posée à côté du clavier
 - Mon téléphone est placé du côté de la main qui décroche
 - L'éclairage du local est homogène

3 minutes pour régler mon poste !

J'utilise un ordinateur portable



- Globalement, mon matériel est mat et clair
 - Ma surface de travail mesure 120 cm en longueur pour une profondeur de 80 cm
 - La hauteur de ma table de travail est réglable entre 68 et 84 cm
 - Je mesure moins de 165 cm et je dispose d'un repose-pieds
 - Mon siège de travail est muni de 5 roulettes adaptées au type de sol
 - Mon siège est réglable :
 - en hauteur : mes genoux forment un angle \geq à 90°
 - en profondeur : je sais placer 3 doigts entre le siège et le creux des genoux
 - au niveau du dossier : la convexité du siège se trouve dans la courbure lombaire
 - il y a un mécanisme actif : je le règle en fonction de mon poids
 - Mon siège est muni d'accoudoirs : ils sont courts et réglables en hauteur, largeur et profondeur
 - Je dispose d'un support pour placer l'ordinateur portable
 - Je dispose également d'un clavier et d'une souris externes
- Lorsque je suis assis(e) à mon poste de travail :
- Mon écran et mon clavier sont disposés face à moi
 - Les fenêtres sont situées parallèlement à mon regard, perpendiculairement à mon écran
 - Dans le cas contraire, je dispose de stores suffisamment occultants
 - Le bord supérieur de l'écran se trouve à hauteur de mes yeux
 - La hauteur de ma table de travail est égale à la hauteur de mes coudes
 - Mon clavier est placé à 15 cm du bord de la table, à plat (pattes abaissées)
 - Ma souris est posée à côté du clavier
 - Mon téléphone est placé du côté de la main qui décroche
 - L'éclairage du local est homogène