



RÉGLAGE DU POSTE INFORMATIQUE

FICHE N°13.2

Choix du bureau

❶ **Cas d'un bureau à hauteur variable** : régler votre chaise selon votre morphologie et adapter la hauteur du bureau pour qu'il arrive au niveau des coudes une fois la chaise réglée.

Cas d'un bureau à hauteur fixe : régler la chaise en fonction du bureau.

Réglage du siège (selon leur disponibilité, suivre les réglages dans l'ordre) :

- ❶ **Hauteur** : Bras à $> 90^\circ$ arrivant à la hauteur du bureau, avant-bras pouvant s'appuyer sur le bureau. Pieds à plat au sol ou sur un repose-pied afin d'avoir le dessous des cuisses légèrement surélevé.
- ❷ **Profondeur de l'assise** : dos contre le dossier et laisser un espace de 3 à 4 doigts entre l'assise et l'arrière des genoux.
- ❸ **Inclinaison de l'assise** : incliner légèrement l'avant de l'assise vers le bas. Cela permet au dos de se rapprocher sans effort de sa courbe naturelle.
- ❹ **Inclinaison du dossier** : le dos repose sur le dossier qui l'accompagne dans ses mouvements.

❺ Réglage de l'écran :

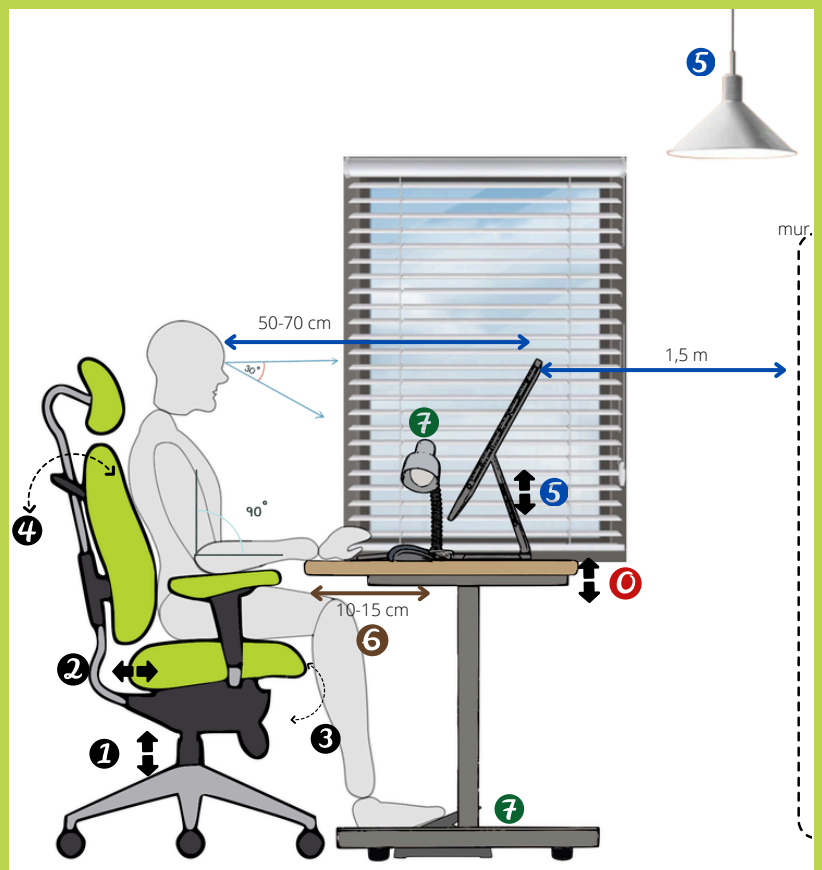
- Les yeux arrivent au niveau du haut de l'écran (lecture sur 30° en dessous). Pour des personnes avec des verres progressifs, placer l'écran légèrement plus bas.
- Bord supérieur de l'écran légèrement incliné vers l'arrière (moins que sur l'image).
- Distance yeux-écran : 50-70 cm
- Laisser 1m50 derrière l'écran pour reposer l'œil -> ne pas appuyer l'écran contre un mur (fatigue l'œil).
- Aucun reflet ne doit être visible sur l'écran (luminaire derrière et non au-dessus).

❻ Réglage clavier/souris :

- Souris et clavier à 10-15 cm du bord du bureau, poignets posés.
- Document à lire : entre le clavier et l'écran ou à côté de l'écran.
- Clavier le plus à plat possible (ne pas utiliser les pattes arrière du clavier).

❼ Accessoires complémentaires :

- la lampe d'appoint avec abat jour et des stores pour éviter l'éblouissement.
- le porte document : entre écran/clavier ou à côté de l'écran, à la même hauteur.



Pour plus d'informations, appelez le 065 61 13 70
ou visitez <https://secteursverts.be/>