



Le positionnement optimal des outils de travail

Écran

Placez le moniteur devant vous de façon à ne pas devoir tourner la tête. Réglez la hauteur de façon à ce que le bord supérieur de l'écran se trouve environ une largeur de paume en dessous de vos yeux.

L'écart entre vos yeux et l'écran doit être au minimum de la longueur d'un bras, ou un peu plus pour les moniteurs de grande taille. Ne rapprochez pas l'écran si vous ne pouvez pas bien lire les textes! En ce cas, augmentez la taille des caractères du programme que vous utilisez.

Clavier et souris

Le clavier doit se trouver perpendiculaire devant vous. L'écart le séparant du bord de la table doit être de 10 à 15 cm afin de vous permettre de faire reposer vos poignets sur la table. En outre, maintenez la souris le plus près possible du clavier.

Documents de travail

Veillez à ce que vos documents de travail ne se trouvent pas entre vous et le clavier, mais entre le clavier et l'écran. Si possible, le clavier, les documents et l'écran doivent se trouver sur une même ligne.

