



CONFIGURATIONS SPECIFIQUES

◆ L'utilisation de deux écrans :

L'utilisation de deux écrans peut être un réel confort pour certaines activités où plusieurs documents doivent être consultés en même temps. Toutefois, certaines règles doivent être suivies :

- Les deux écrans doivent être installés côte à côte et les bords qui se touchent doivent être centrés par rapport à l'utilisateur. Si l'utilisation des deux écrans est ponctuelle, il faut centrer devant soi l'écran principal
- Les écrans doivent être de même modèle. Et les réglages identiques (contraste, taille des caractères...)

◆ Le port de verres progressifs :

La disposition idéale de l'écran pour un utilisateur qui porte des verres progressifs consiste à l'encastrier dans le plan de travail. A défaut, il devra être installé au plus bas sur son pied de façon à ce que le haut de l'écran soit situé entre le nez et la bouche de l'utilisateur.

QUELQUES REFLEXES POUR REPOSER LES YEUX

La fatigue visuelle se traduit par des yeux secs, des picotements, des éblouissements, des maux de têtes...

- ◆ Je cligne des yeux régulièrement afin d'éviter un assèchement. Si l'air est sec, je peux avoir recours à un humidificateur ou installer des plantes vertes.
- ◆ Toutes les 20 minutes, je regarde au loin pendant 20 secondes.
- ◆ Je fais des mouvements oculaires : sans bouger la tête, je regarde à droite puis à gauche, en haut et en bas.

À LIRE AUSSI :

Guide : Bien régler mon siège de bureau

Fiche E36 Choisir son siège de bureau

Un renseignement complémentaire ? Une question ?

Le médecin de prévention du centre de gestion peut me conseiller lors de la visite médicale.

Le service prévention peut m'apporter de plus amples informations ou se déplacer sur demande de ma collectivité, pour me conseiller particulièrement.

Contactez le service Prévention du Centre de Gestion du Doubs : 03.81.99.36.32
prevention@cdg25.org

BIEN M'INSTALLER POUR TRAVAILLER SUR ORDINATEUR

Une installation correcte est primordiale pour travailler sur écran, elle permet de réduire la fatigue visuelle et de prévenir les troubles musculosquelettiques. Consacrez un temps aux réglages nécessaires afin d'adapter votre poste de travail en fonction de votre morphologie et vos tâches.

Ce guide présente des conseils afin d'aménager au mieux votre poste de travail. Compilés avec une alternance de tâches, ils permettront de réduire les contraintes liés au travail sur écran.

Le téléphone

Je place le téléphone à gauche si je suis droitier afin de pouvoir disposer de ma main droite pour écrire ou utiliser la souris, et inversement si je suis gaucher.

Le porte document

Si nécessaire, un porte document pourra être inséré entre l'écran et le clavier.



Le clavier

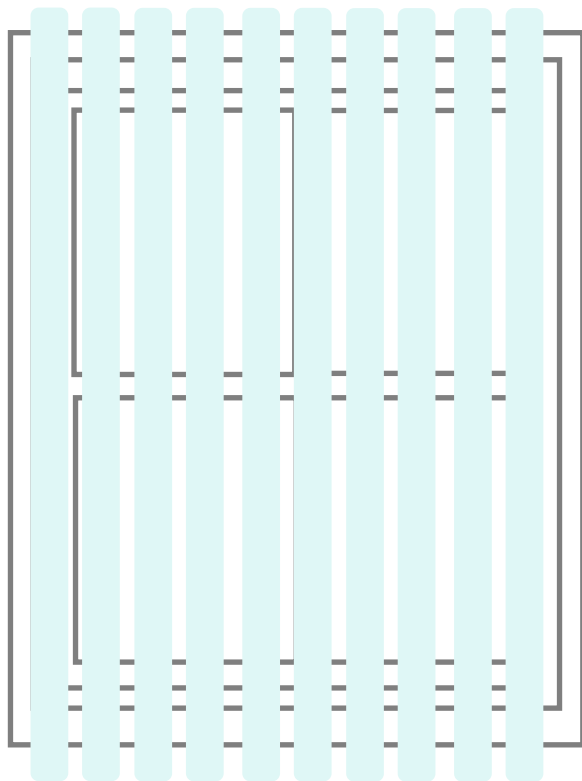
Afin de réduire l'extension de mes poignets (contraignant pour le canal carpien), il m'est conseillé d'abaisser les pieds de mon clavier.

L'espace entre le bord du bureau et le clavier

L'espace entre le bord du bureau et le clavier doit être compris entre 10 et 15 cm, pour pouvoir reposer mes poignets.

La souris

La souris doit être dans l'axe de mon bras.



L'installation par rapport aux sources de lumière naturelle

Il faut privilégier l'installation de l'écran perpendiculairement aux fenêtres.

Toutefois si la configuration de la pièce ne rend pas cette disposition possible, des stores devront être installés.

L'éclairage artificiel

Il est préférable d'utiliser un éclairage indirect afin d'éviter les reflets.

Eviter les sources lumineuses juste au dessus du poste de travail.

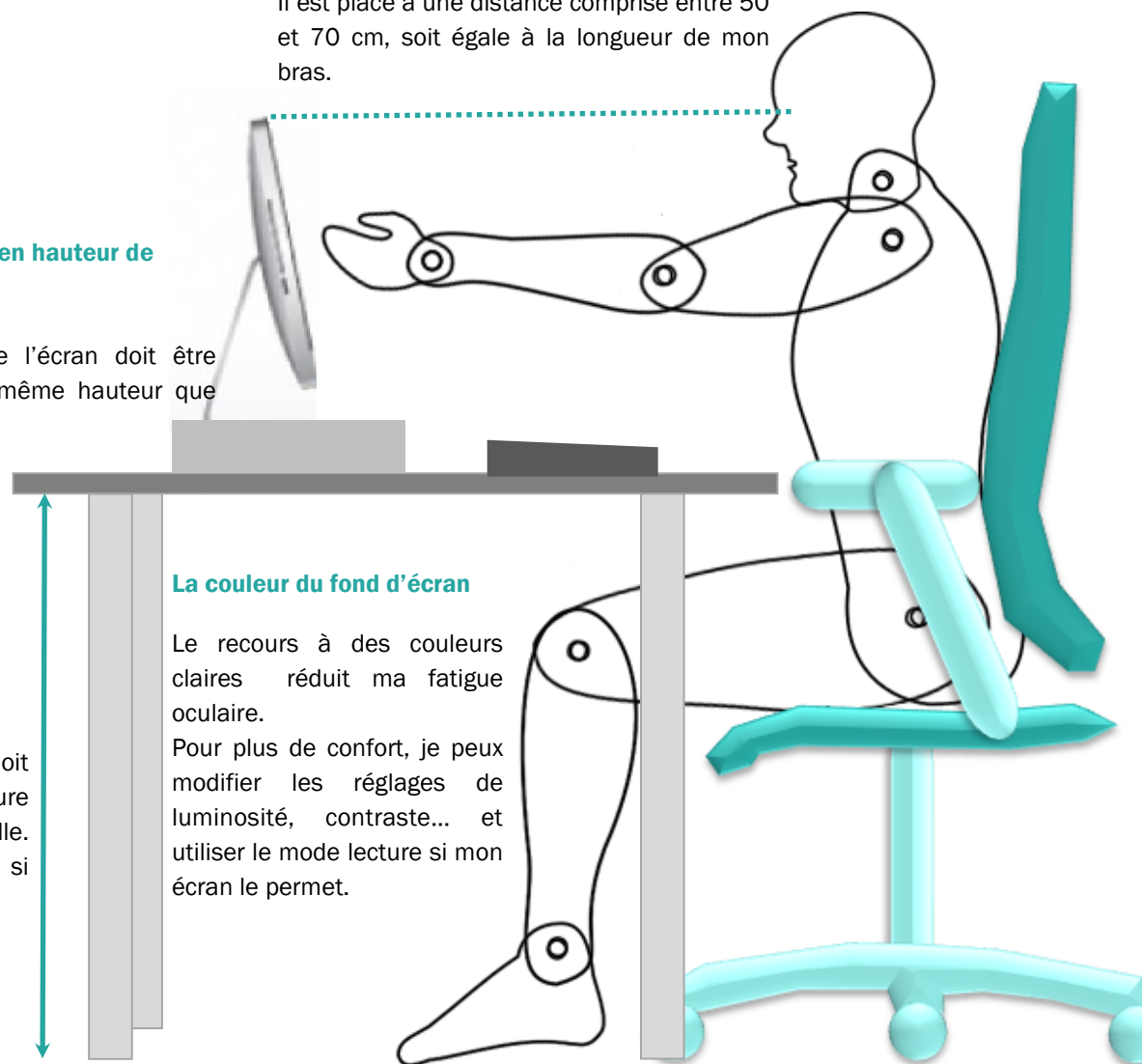


L'éloignement de l'écran

Il est placé à une distance comprise entre 50 et 70 cm, soit égale à la longueur de mon bras.

Le réglage en hauteur de l'écran

Le haut de l'écran doit être situé à la même hauteur que mes yeux.



La couleur des murs

Les couleurs douces doivent être privilégiées afin de réduire les contrastes.

Il faut également éviter de positionner l'écran devant un mur.

La hauteur du plan de travail

La hauteur du plan de travail de mon bureau doit être comprise entre 65 et 74 cm. Dans la mesure du possible, elle devra être adaptée à ma taille. Toutefois un repose pied devra être fourni si nécessaire.

La couleur du fond d'écran

Le recours à des couleurs claires réduit ma fatigue oculaire.

Pour plus de confort, je peux modifier les réglages de luminosité, contraste... et utiliser le mode lecture si mon écran le permet.