

La règle du 90°

POSTURE ERGONOMIQUE

BUREAU AVEC SUPPORT AJUSTABLE POUR CLAVIER ET SOURIS

- ✓ Pieds bien à plat au sol, angle d'environ 90° aux chevilles (utilisez un repose-pied si la surface est trop haute)
- ✓ Dos bien appuyé au dossier, angle d'environ 90 à 110° aux hanches
- ✓ Cuisses parallèles au sol, angle d'environ 90° aux genoux
- ✓ Avant-bras à l'horizontale, épaules relâchées, angle d'environ 90° aux coudes
- ✓ Mains, poignets et avant-bras alignés
- ✓ Tête droite, alignée avec le tronc
- ✓ Haut de l'écran au niveau des yeux à environ une distance de bras (abaissez l'écran si vous portez des verres correcteurs en vision de près)



Bougez !

Prenez régulièrement des pauses
Levez-vous aussi souvent que possible



ASSTSA S

Association paritaire pour
la santé et la sécurité du travail
du secteur affaires sociales

www.asstsas.qc.ca