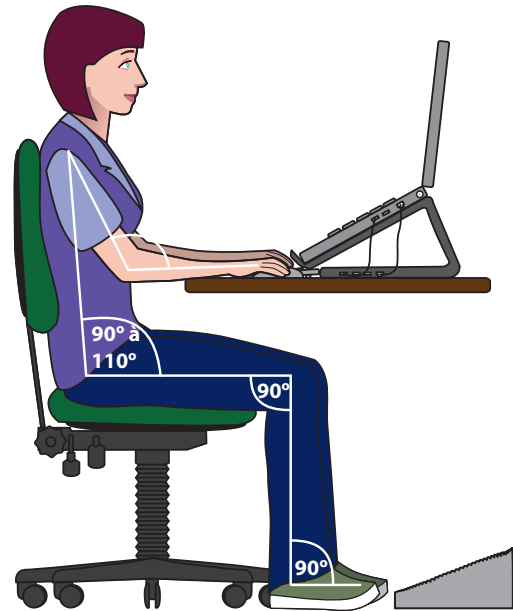


La règle du 90°

POSTURE ERGONOMIQUE

ORDINATEUR PORTABLE

- ✓ Pieds bien à plat au sol, angle d'environ 90° aux chevilles (utilisez un repose-pied si la surface est trop haute)
- ✓ Cuisses parallèles au sol, angle d'environ 90° aux genoux
- ✓ Dos bien appuyé au dossier, angle d'environ 90 à 110° aux hanches
- ✓ Bras déposés directement sur la surface, clavier et souris poussés vers l'écran (illustration du haut)
- ✓ Avant-bras à l'horizontale, épaules relâchées, angle d'environ 90° aux coudes (illustration du bas)
- ✓ 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)



Pour un travail soutenu à l'ordinateur portable, procurez-vous une station d'accueil c.-à-d. un support à inclinaison variable, un clavier et une souris autonomes.

Bougez !

Prenez régulièrement des pauses
Levez-vous aussi souvent que possible



ASSTAS

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

www.asstas.qc.ca