

LISTE DE VÉRIFICATION ERGONOMIQUE

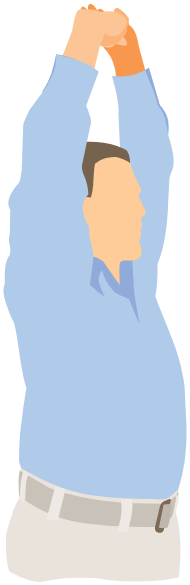
- 1 Vos cuisses devraient être parallèles au sol
 - Ajuster la hauteur et/ou l'angle du siège de la chaise
- 2 Vos pieds devraient être plats au sol ou sur un appui-pieds
- 3 Le derrière des genoux devraient dépasser le devant de la chaise
 - Ajuster la profondeur du siège de la chaise afin de facilement placer votre poing (une main fermée) derrière votre genou
 - Assurer vous de souligner la profondeur appropriée du siège lors de la commande de la chaise
- 4 Votre dos : le bas et le milieu du dos doivent être bien supportés
 - Ajuster la hauteur, la tension et l'angle du dos de la chaise afin d'assurer que le support lombard soit à la hauteur de la taille
- 5 Vos avant-bras devraient être supportés et vos épaules détendues en tout temps
 - La hauteur et la distance entre votre appui-bras devraient permettre des mouvements aisés pour vos avant-bras et aussi apporter du support pendant les périodes de pauses ou lors de l'utilisation de la souris
 - Éviter d'arrondir les épaules et assurer que les coudes et le haut des bras demeurent près du torse
- 6 Vos coudes devraient être à environ ou au même niveau que le clavier
 - Ajuster la hauteur de votre porte-clavier ou surface de travail afin de permettre que le clavier soit à la hauteur de vos coudes



- 7 Vos poignets devraient être droits en tout temps et vos mains en ligne avec vos avant-bras
 - Ajuster l'angle et la hauteur du porte-clavier ou la surface de travail afin d'assurer que les poignets soient droits
 - Si votre porte-clavier ou votre surface de travail n'est pas ajustable, ajuster votre siège afin d'assurer que les poignets soient droits. Vous devez utiliser un appui-pieds si vous avez élevé votre siège et que, par conséquent, vos pieds ne sont pas plats au sol et ne sont pas appuyés
- 8 Le moniteur de l'ordinateur devrait être à une distance et une hauteur qui permet aisément la lecture
 - La distance de vue devrait être entre 40 cm à 74 cm (16 à 29 pouces) – soit une longueur de bras
 - La hauteur du moniteur devrait permettre que le cou soit dans une position neutre en regardant la première ligne de texte à l'écran

ÉTIREMENTS ERGONOMIQUES

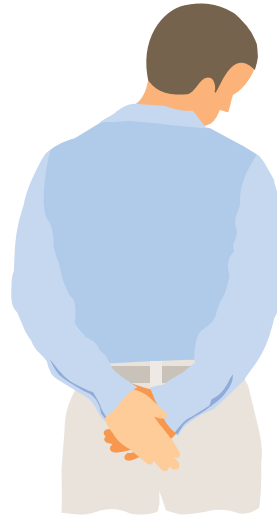
Pour chaque étirement, tenir pendant 30 secondes et répéter trois fois.



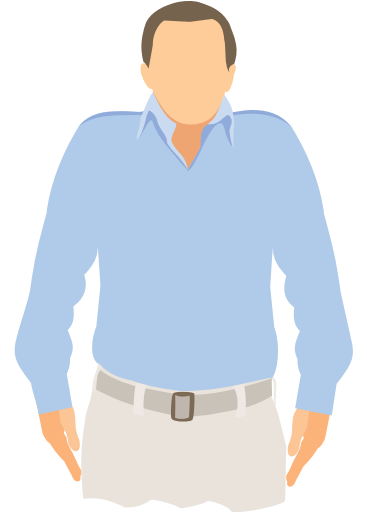
1



2



3



4



5



6



7



8