



Télétravail : Aménager son poste de travail

DEVILLE Emilie – 17/11/2020



TEST DE CONNAISSANCES : TELE TRAVAIL

- 1. Le travail sur écran peut générer :**
 - A. Des troubles musculo squelettiques
 - B. De la fatigue visuelle
 - C. Du stress
- 2. Quelle quantité d'eau devriez-vous boire pendant votre journée de télé travail ?**
 - A. 1L
 - B. 1,5L
 - C. 2L
- 3. Un écran doit être placé :**
 - A. Face à la fenêtre
 - B. Dos à la fenêtre
 - C. Perpendiculaire à la fenêtre
 - D. Peu importe
- 4. La distance œil écran doit être de :**
 - A. 15 à 20 cm
 - B. 50 à 70 cm
 - C. Supérieure à 70 cm



Facteurs organisationnels

- Marge de manœuvre
- Charge de travail
- Organisation des temps de travail : horaires, pauses
- Conception des postes et des espaces de travail

Facteurs environnementaux

- Espace de travail
- Ambiance sonore
- Ambiance lumineuse
- Ambiance thermique



Facteurs individuels :

- Ancienneté
- Genre et âge
- Antécédents médicaux



Facteurs psychosociaux

- Insatisfaction au travail
- Reconnaissance au travail
- Monotonie du travail
- Pression temporelle
- Relations au travail



Facteurs biomécaniques

- La répétitivité des gestes
- Les postures contraignantes
- La manutention manuelle
- La force et les efforts exercés



TMS

Les points de repères d'installation



Le siège





CONSEILS

- Un dossier et une assise réglables
- Des accoudoirs réglables en hauteur
- Idéalement de 5 roulettes, pour une bonne stabilité et un déplacement aisé

Chaise de salle à manger



Généralement
elles sont trop basses

Aucune possibilité
de réglage



Essayer de former
un angle droit
avec le coude
et la table

Alterner les postures

Rajouter un coussin
si besoin (assise ou dos)

Chaise de type bar



Généralement
elles sont trop hautes

Aucune possibilité
de réglage



Essayer de former
un angle droit
avec le coude
et la table

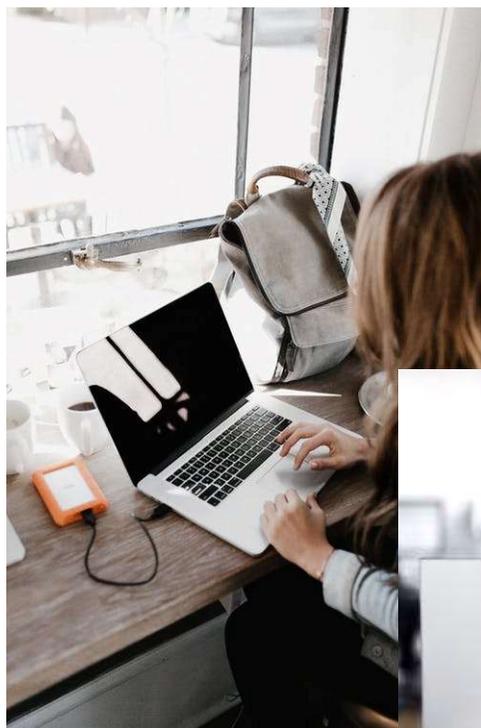
Alterner les postures

Rajouter un coussin
si besoin (assise ou dos)

Bien régler son poste



Ecran



ORDINATEUR PORTABLE ET ÉCRAN FIXE



Les écrans doivent être à la même hauteur.

Disposés côte à côte.

Avec les mêmes paramètres d'affichage (*luminosité, taille des caractères...*).

Plusieurs écrans

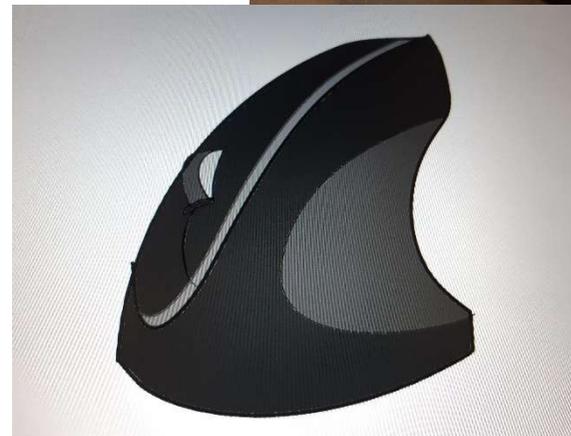


En général, les deux écrans devraient être situés face à l'opérateur et réglés à la même hauteur.

Si l'un des deux écrans est beaucoup plus consulté que l'autre celui-ci devrait être placé face à vous.

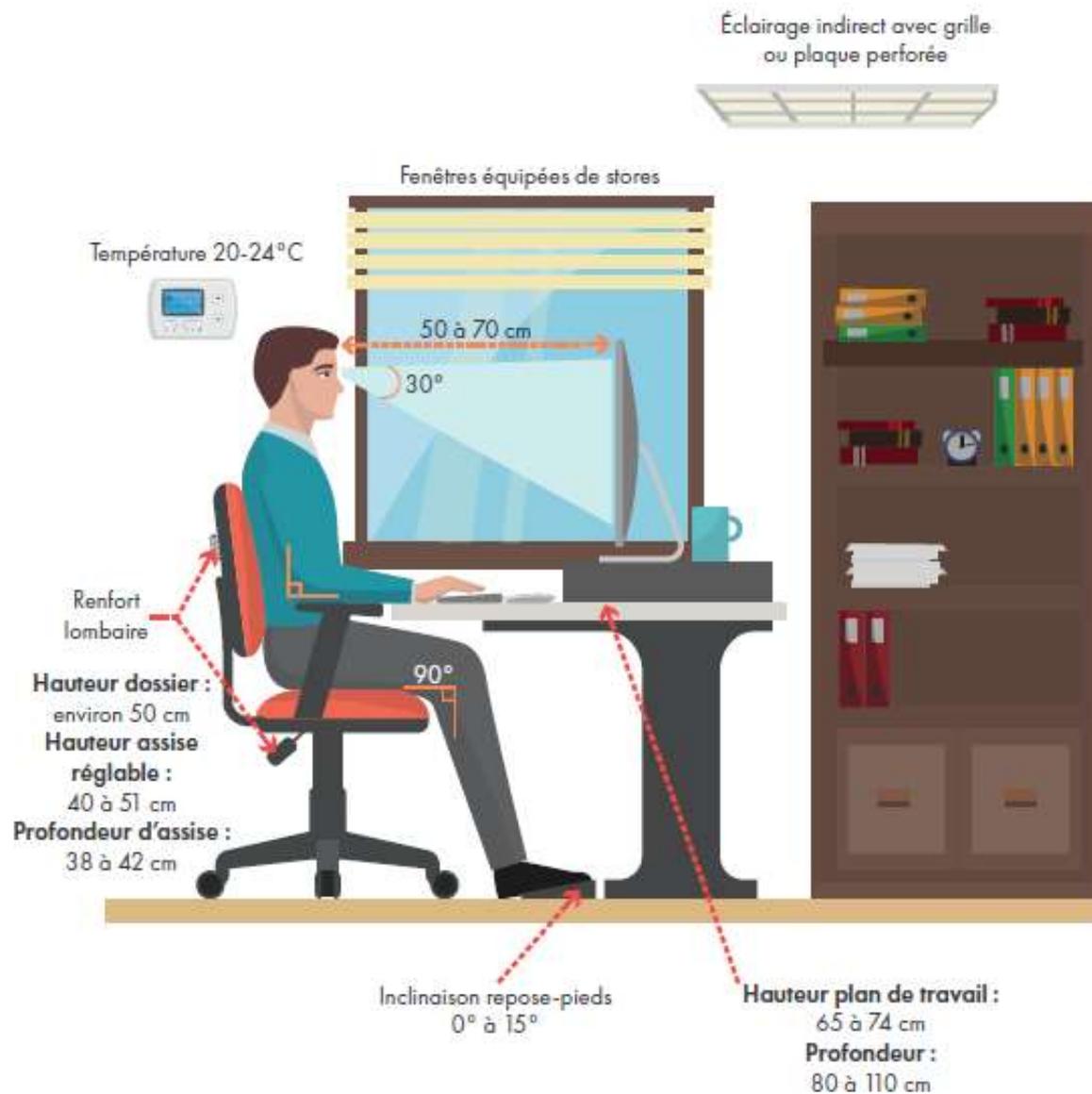
Au-delà de deux écrans, ceux-ci devraient être disposés en arc de cercle pour que les distances oeil-écran soient identiques.

Clavier et souris



Porte-document







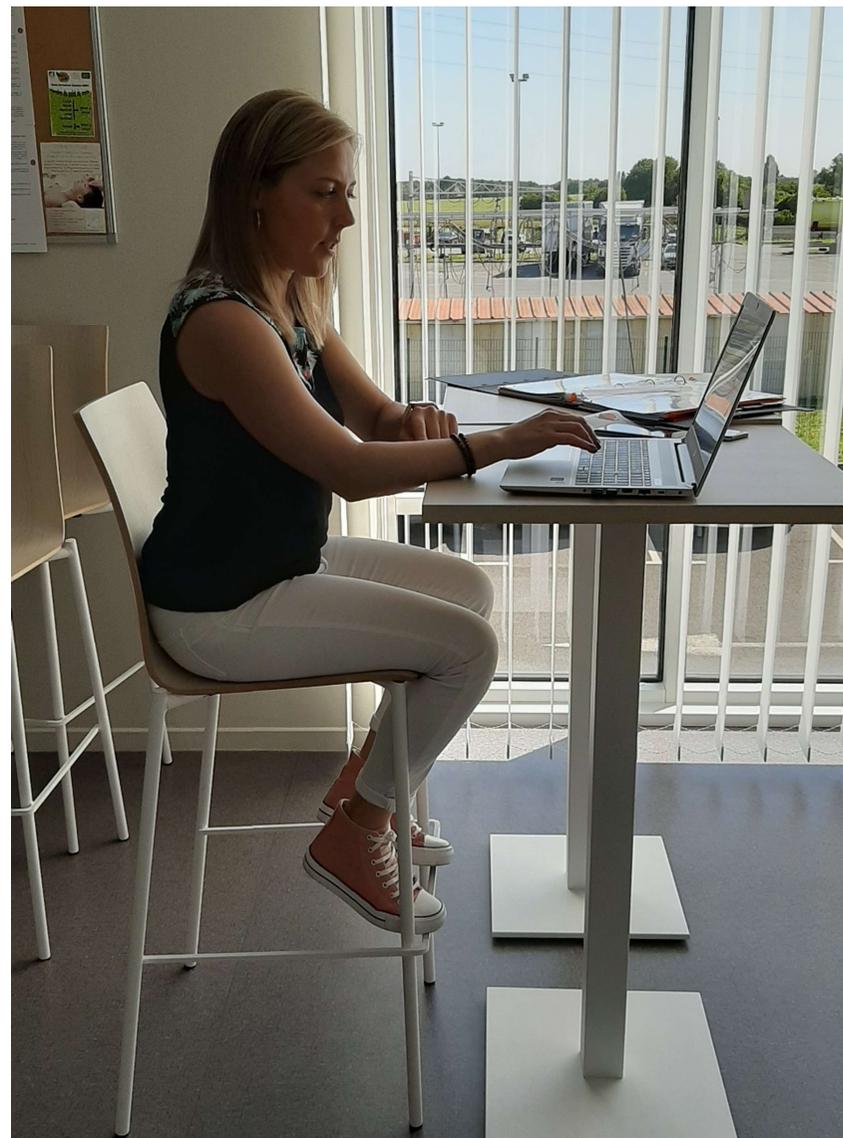
Photos



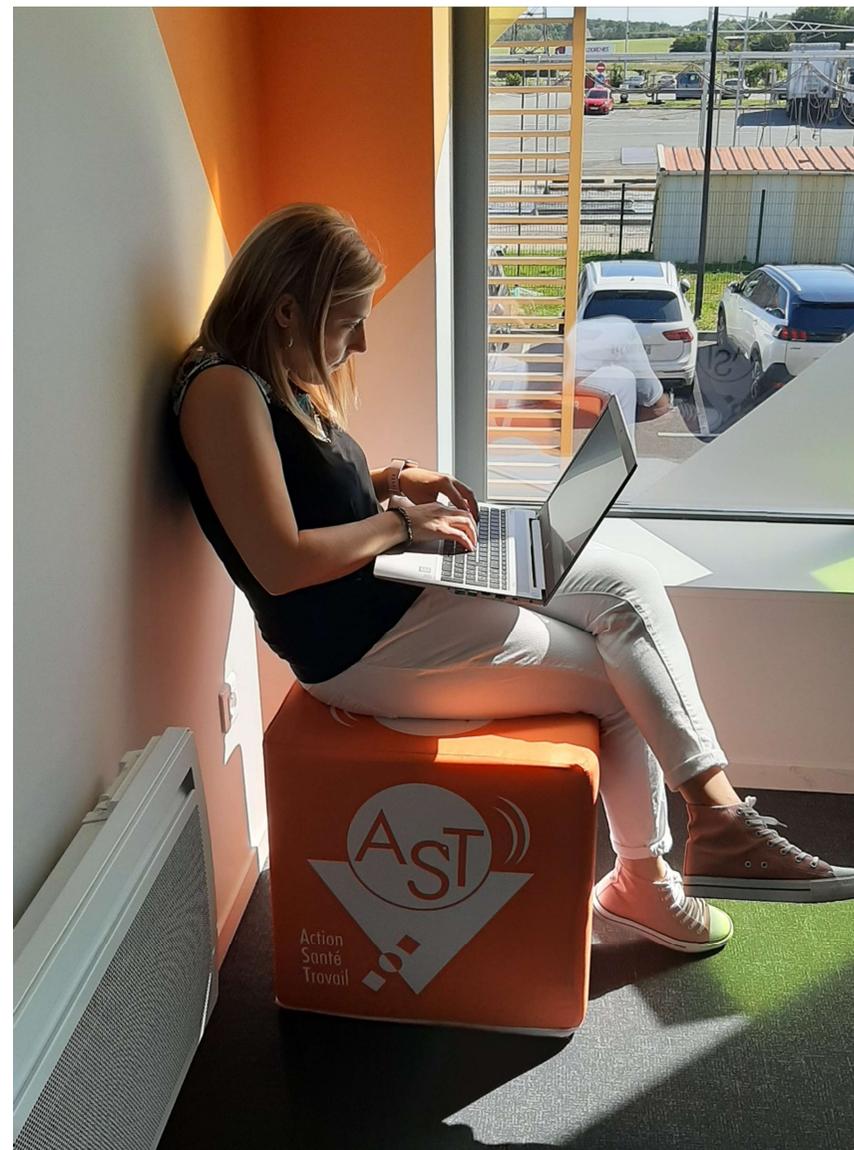
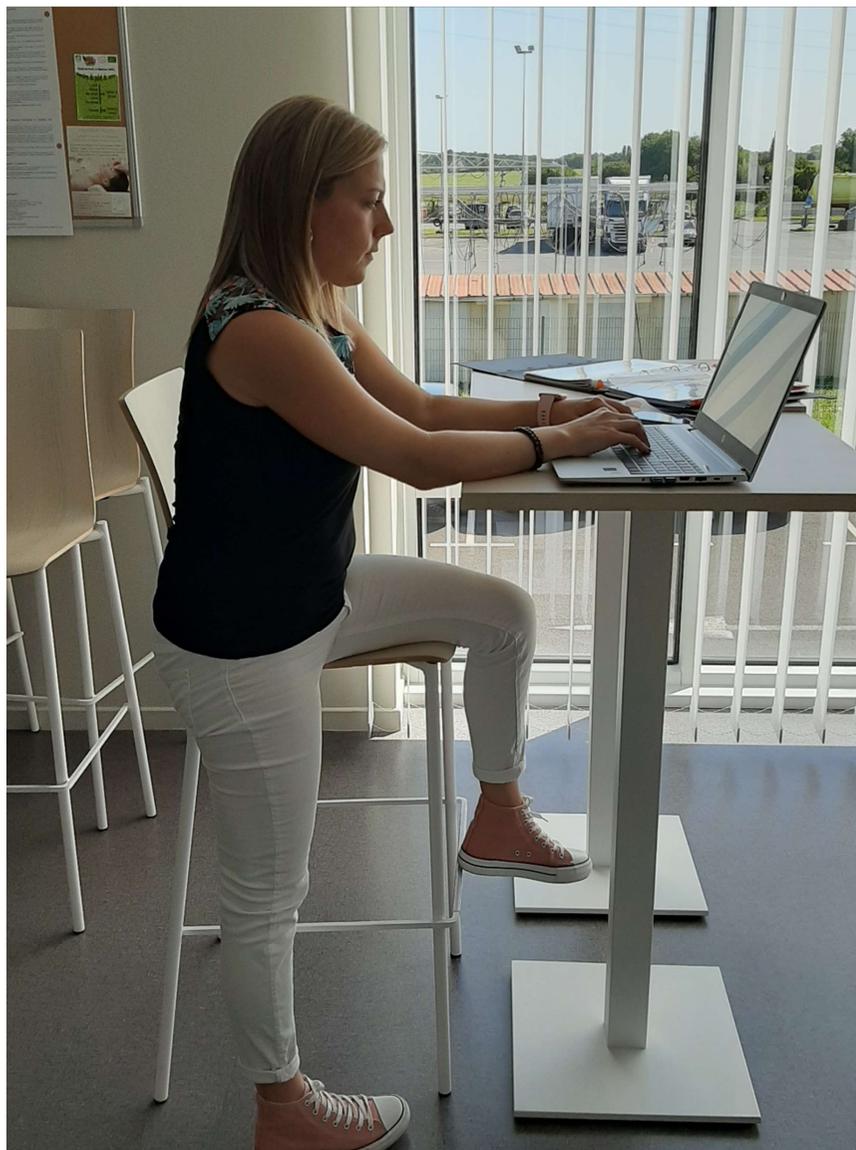
Photos



Photos



Photos



Photos





ÉTIREMENTS AU BUREAU

Adapter la pratique à l'état de santé de la personne

ÉTIREMENT DU MUSCLE TRAPÈZE

- Incliner l'oreille vers l'épaule.
- Regarder vers le bas.
- Abaisser l'épaule opposée.
- Maintenir cette position 30 secondes de chaque côté.



ÉTIREMENT DES ÉPAULES

- Passer un bras devant vous, au-dessus de l'épaule opposée.
- Placer votre main sur le coude.
- Exercer une pression vers vous pendant 30 secondes.



ÉTIREMENT DES EXTENSEURS DES AVANT-BRAS

- Réaliser une flexion du poignet, bras tendu.
- Flexion maintenue par l'autre bras.
- Maintenir cette position 30 secondes.



ÉTIREMENT DES MUSCLES FLÉCHISSEURS DES AVANT-BRAS

- Réaliser une extension du poignet, bras tendu.
- Extension maintenue par l'autre main.
- Maintenir cette position pendant 30 secondes.



ÉTIREMENT DES MUSCLES DE LA RÉGION DORSALE

- Pousser les mains jointes vers l'avant.
- Arrondir le dos entre les omoplates.
- Maintenir cette position 30 secondes en insistant sur la phase expiratoire.



ÉTIREMENT DES PIRIFORMES

- Amener le genou vers l'épaule opposée.
- Maintenir la position 30 secondes.
- Réaliser l'exercice de manière symétrique.



Contre-indication : prothèse de hanche.

ÉTIREMENT DES MUSCLES ISCHIO-JAMBIERS

- S'asseoir sur l'avant de la chaise.
- Prendre un appui sur le bureau avec les avant-bras.
- Relever la cheville et maintenir en flexion dorsale.
- Se pencher en avant.
- Maintenir cette position 30 secondes.
- Réaliser l'exercice de manière symétrique.



Environnement de travail



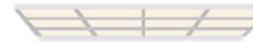
➤ Hiver: 21 à 24°

➤ Été: 23 à 26°

Si climatisation, la T°C intérieure pas + de 8° en dessous de la T°C extérieure

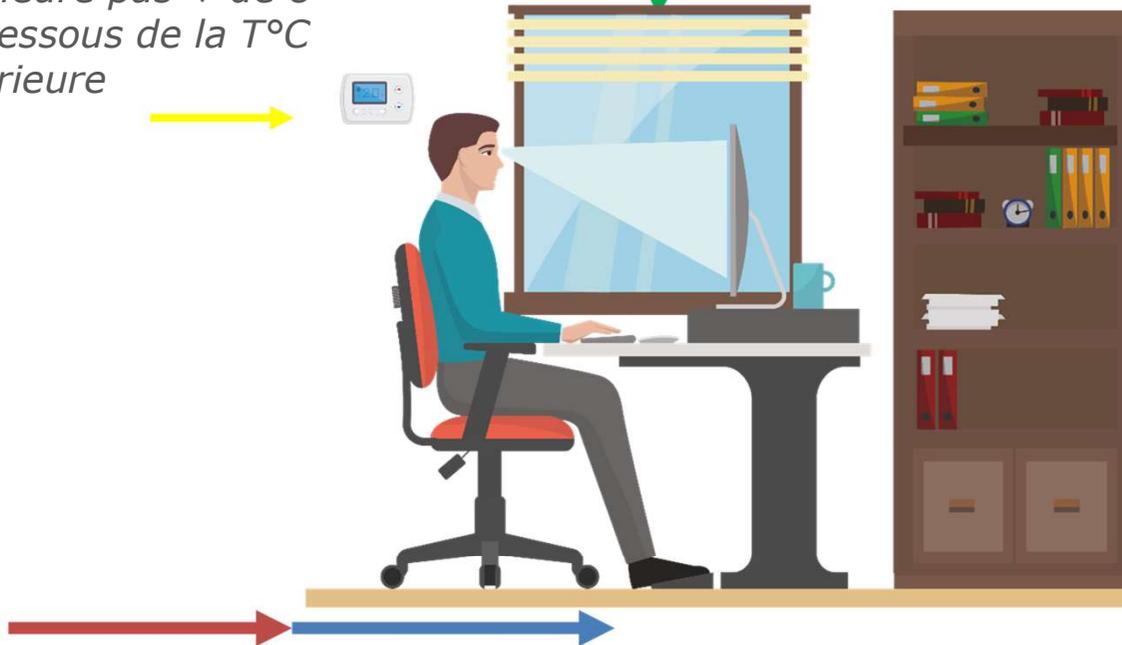


Vue sur l'extérieur



65dB max

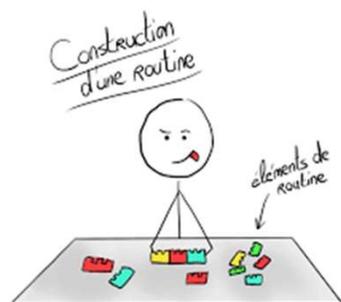
Si travail de concentration : 50 dB



Passage:
80cm *minimum*

Espace:
1 mètre

Espace de travail: 10m² pour 1 personne



1. Avoir une routine



2. Avoir un espace de travail



3. Créer une ambiance

4. Créer une check-list pour les tâches quotidiennes



5. Adopter la technique Pomodoro.

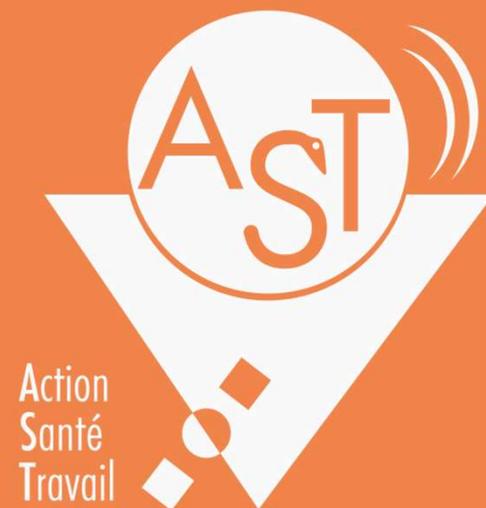


6. Utiliser de bons outils de communication

7. Changez régulièrement de postures, faites des exercices d'étirements







MERCI de votre attention



174 route de Béthune
62160 AIX-NOULETTE



03.21.18.42.00



03.21.18.42.12



www.actionsantetravail.fr

