

A VOS CLAVIERS PARTEZ !

9 ÉTAPES POUR UNE
INSTALLATION OPTIMALE
AU POSTE DE TRAVAIL



J'organise mon bureau pour avoir tout à portée de main.

CONTACT

Secrétariat du service médecine
préventive et conseil médical

02.38.75.66.21
medecine.preventive@cdg45.fr

ASSISTANT
DE
PRÉVENTION



Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale du Loiret

20 avenue des Droits de l'Homme - BP 91249 - 45002 ORLÉANS Cedex 1

Tél. : 02.38.75.85.45 - www.cdg45.fr

LES BONNES PRATIQUES

TRAVAIL SUR ÉCRAN



cdg45
FONCTION PUBLIQUE
TERRITORIALE
PARTENAIRE RH

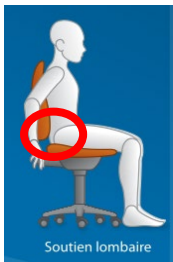
LES BONNES POSTURES

Je règle mon siège



Régler la hauteur de façon à ce que le point le plus élevé du siège se situe juste au-dessous de ses genoux.

S'asseoir et garder les pieds à plat. Cuisses et jambes forment un angle de 90°



Le dossier supporte confortablement le creux son dos.

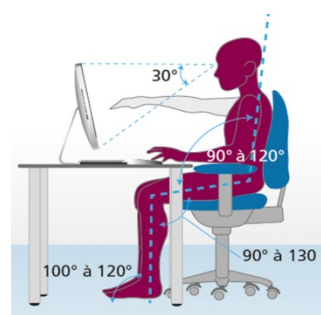
Utiliser les manettes de réglage pour faire ses manœuvres



Bien positionner son écran et son clavier

Il doit être positionné à hauteur de vue et sans reflet. La distance œil/écran doit être égale à la longueur du bras tendu.

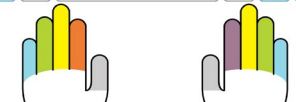
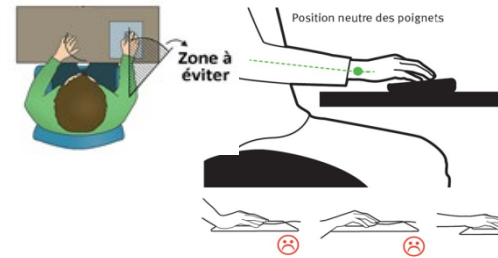
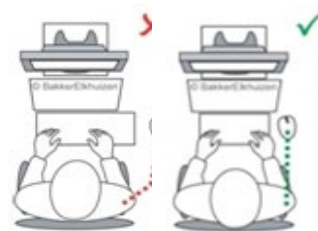
Le clavier sera positionné dans l'alignement de l'écran. Et toujours les épaules dans l'axe de l'écran.



Bureaux individuels compacts

La position des mains

La souris doit être à portée de la main à côté du clavier. Chaque doigt a sa zone sur le clavier.

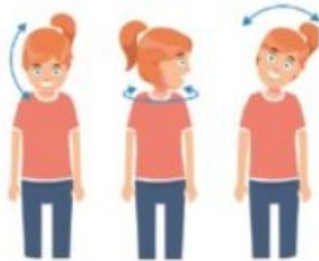


5 MINUTES POUR VOUS ÉCHAUFFER

1

NUQUE ET TRAPÈZES

Faire 10 mouvements de chaque :
flexion/extension ("oui")
rotation droite/gauche ("non")
inclinaison droite et gauche



2

ÉPAULES ET BRAS

Mettre les mains
sur les pectoraux et faire 10
ronds dans un sens puis dans
l'autre



3

COUDES

Faire des flexions et
extensions des bras



4

POIGNETS

Les mains liées,
faire des mouvements
circulaires



7

CHEVILLES

Faire des mouvements
circulaires



6

CUISSES ET MOLLETS

Se baisser trois fois quatre
secondes en gardant les
bras à l'horizontale



5

BASSIN, DOS ET ABDOMINAUX

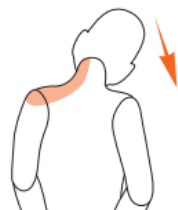
Faire 10 mouvements de
rotation de hanches



5 min pour s'étirer au bureau

Comment étirer les ÉPAULES ?

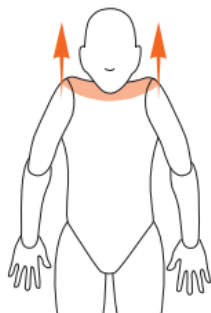
Comment détendre le COU ?



Pencher lentement la tête du côté droit, en essayant de toucher l'épaule droite avec son oreille.

Faire le même mouvement du côté gauche.

Répéter l'exercice 2 fois.



Lever les épaules en direction des oreilles jusqu'à ressentir une légère tension dans le cou et les épaules. Maintenir cette position pendant 3 à 5 secondes. Relâcher ensuite les épaules en position normale.

Répéter l'exercice 2 ou 3 fois.

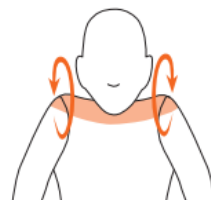
Aucune posture n'est idéale si elle est maintenue trop longtemps

Comment détendre la RÉGION LOMBAIRE ?



Le dos droit, épaules baissées, baisser lentement le menton vers la poitrine. Effectuer une rotation de la tête à gauche, puis à droite.

Répéter l'exercice 3 fois.



Rouler lentement les épaules 5 fois vers l'arrière, puis 5 fois vers l'avant dans un mouvement circulaire.

Croiser les jambes. Placer la main opposée sur le côté extérieur de la jambe du dessus. Exercer une légère traction, tout en regardant dans la direction opposée.

Répéter avec l'autre jambe.



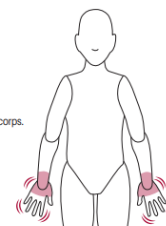
Inspirer et creuser le bas du dos. Souffler et arrondir le bas du dos = bascule du bassin.

Répéter l'exercice 3 fois.



Comment étirer les POIGNETS et les AVANT-BRAS ?

Debout, les bras le long du corps. Secouer les mains.



Bras tendu, plier lentement le poignet vers le bas jusqu'à ressentir un étirement. Flexion maintenue par l'autre main. Maintenir la position 5 à 10 s. Relâcher.

Étérer le mouvement 2 fois de chaque côté.



Bras tendu, plier lentement le poignet vers le haut jusqu'à ressentir un étirement. Extension maintenue par l'autre main. Maintenir la position 5 à 10 s. Relâcher.

Répéter le mouvement 2 fois de chaque côté.