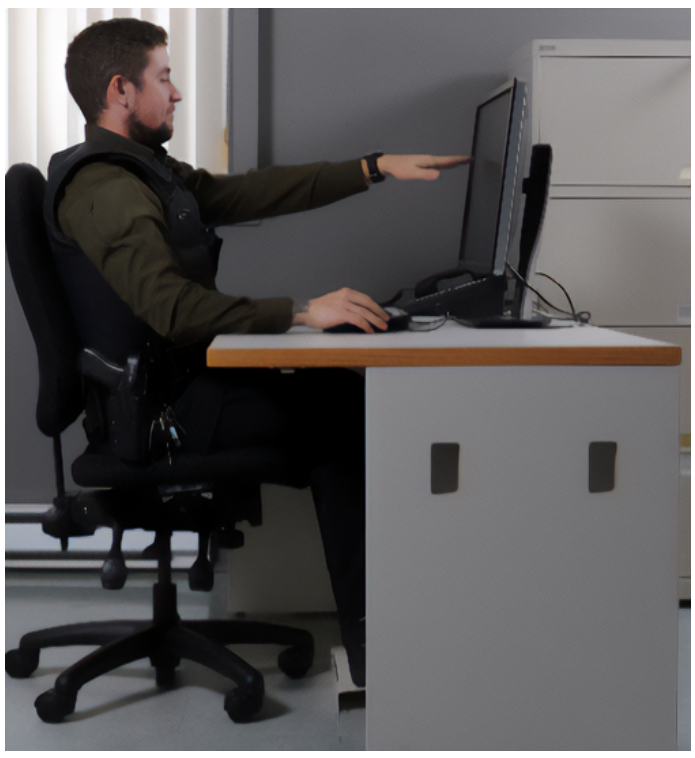
L'AJUSTEMENT DE VOTRE POSTE DE TRAVAIL DÉPENDRA DE LA PROFONDEUR DE VOTRE SURFACE DE TRAVAIL.

SURFACE PROFONDE (30 POUCES ET PLUS)



- Les **accoudoirs** sont retirés
- Les **avant-bras** sont appuyés directement sur la surface
- Le **clavier et la souris** sont au niveau des doigts; loin du rebord de la surface

L'**écran** est légèrement **incliné**

L'**écran** est à environ un **bras de distance**

Le **haut** de l'écran est à la **hauteur des yeux**

La **courbure** du dossier **épouse** la forme naturelle du **dos**

Le **dossier** est légèrement **incliné vers l'arrière**

Le **siège** est à l'**horizontale**

Les **pieds** sont en **appui au sol** ou sur un **repose-pied**

SURFACE PEU PROFONDE (MOINS DE 30 POUCES)

- Les **avant-bras** sont appuyés sur les accoudoirs
- Le **clavier et la souris** sont au niveau des doigts; près du rebord de la surface

VOICI 4 FAÇONS DE TRAVAILLER SUR UNE SURFACE UNIFORME

1. **TRAVAIL USUEL**
2. **TRAVAIL OCCASIONNEL**
3. **AIRE NON UTILISÉE**

AMÉNAGEZ VOTRE SURFACE DE TRAVAIL

- Prenez **vos objets** sans vous étirer, vous tourner ou vous pencher exagérément

MAINTENANT BOUGEZ !

Conseil : *Prenez les pauses auxquelles vous avez droit. Levez-vous fréquemment et marchez toutes les 20 minutes, regardez à 20 pieds (6 mètres) pendant 20 secondes.*

Si des problèmes persistent après l'ajustement de votre poste, parlez-en à votre supérieur immédiat.

*Pour en savoir plus, consultez les sites web : **apssap.qc.ca** et **adapte.ca***

APSSAP | Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « Administration provinciale »

PARTENAIRE DE VOS ACTIONS

Date de création : octobre 2023