



LE TEMPLE INFORMATIQUE

ASTUCE DU VENDREDI : **AGENCEMENT DU POSTE INFORMATIQUE**

A l'air du télétravail, il est important chez soi comme au travail d'adopter les bons gestes et les bonnes postures pour éviter les fatigues musculaires et les maladies type TMS (Troubles Musculo Squelettiques).

Par exemple :

- vos coudes doivent être positionnés avec un angle à 90°
- le dos doit être droit ou légèrement en arrière
- la tête doit être droite ou légèrement en avant
- le clavier doit se situer entre 10 et 15 cm du bord du bureau (pas plus loin !)
- la hauteur de l'écran d'ordinateur doit être alignée avec les yeux (attention, cas particulier pour les verres progressifs, la vision de près étant dans le bas du verre, il est nécessaire de diminuer la hauteur de l'écran)

Si vous appréciez ce type d'Astuce, n'hésitez pas à commenter sur les réseaux sociaux et à en demander d'autres. Je me ferais un plaisir d'y répondre.
N'hésitez pas non plus à en faire profiter votre entourage en partageant ce post.

TEL : 07 49 40 12 94



LETEMPLEINFORMATIQUE@GMAIL.COM

WWW.LETEMPLEINFORMATIQUE.FR

