



Safety chez Swisscom

Ergonomie "Travailler assis"

© SiBe Safety Swisscom Konzern



Safety chez Swisscom

Ergonomie "Travailler assis"



Loi sur le travail, Ordonnance 3 (OLT3), Art. 23 & 24 (v. aussi Seco-Flyer 710.068)

Travailler longtemps assis peut provoquer des douleurs et constitue un risque pour la santé.

Dangers

- être **assis de manière ininterrompue** fatigue et pèse sur l'ensemble du corps
- un travail **effectué principalement sur des écrans** peut causer des douleurs aux mains, aux bras, à la nuque et au dos

La position assise entraîne une contrainte supplémentaire lorsque:

- des positions inconfortables doivent être adoptées
- Objets en travail et éléments de commande sont situés en dehors de la zone de préhension
- L'espace libre pour les pieds, les jambes ou les bras est insuffisant
- Des sièges ou positions de siège inadaptés sont utilisés





Safety chez Swisscom

Ergonomie "Travailler assis"

3 conseils pour postes de travail assis

- **Alterner entre les positions assise et debout:** la position assise doit fréquemment être interrompue par des mouvements (p.ex. exercices de relaxation) et des pauses debout. Une surface de travail (un bureau) dont la hauteur peut être réglée au moyen d'un mécanisme électrique peut faciliter le passage entre les positions de travail debout et assise;
- **Hauteur adéquate du siège et du plan de travail:** pour le travail assis, la hauteur de la table et du siège doivent être réglées l'une en fonction de l'autre. Seules des tables et des chaises réglables en hauteur permettent d'obtenir une position naturelle;
- **Adapter la chaise à la taille:** la hauteur est correctement réglée lorsque les genoux forment un angle droit, les cuisses reposant régulièrement sur le siège et les pieds étant entièrement posés sur le sol.





Safety chez Swisscom

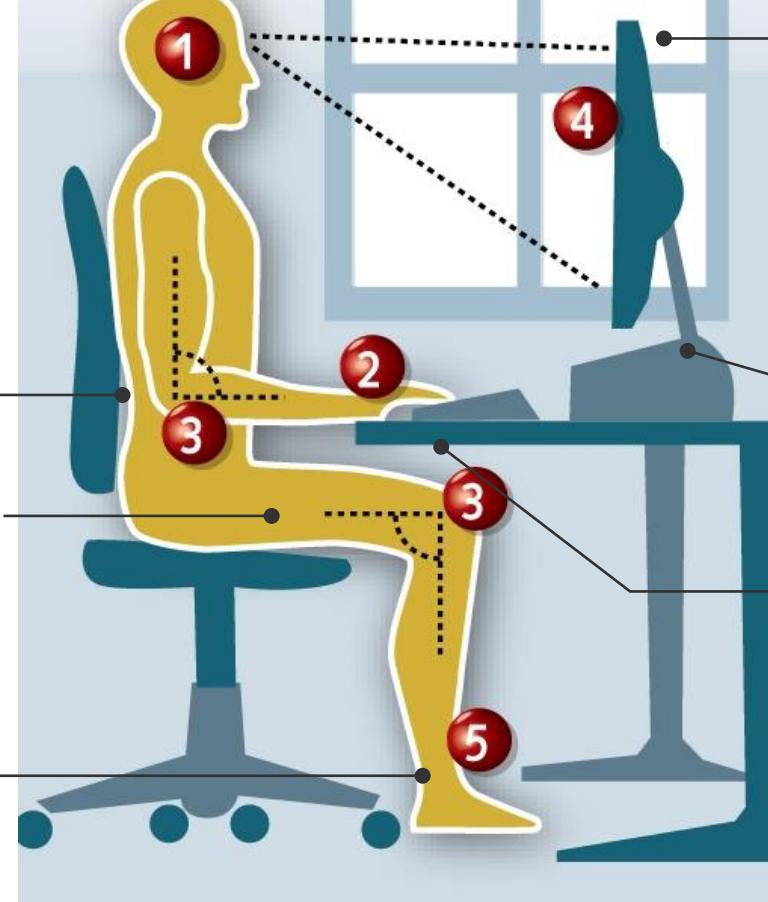
Ergonomie: voici la position assise correcte en face de l'écran!

Angle de 90°

- Bras: partie sup./inf.
- Cuisse: partie sup./inf.

Pieds

- Plante des pieds posée sur le sol ou sur le repose-pieds



Bord supérieur de l'écran

- Le regard doit être légèrement orienté vers le bas

Ecran

- Parallèle à la fenêtre
- Distance visuelle: min. 50 cm

Clavier et souris

- Au niveau de la paume de la main ou du coude