



## Les 3 grands principes du télétravail :

1. Aménager son poste de façon à ce que l'on soit bien installé et confortablement pour limiter les risques de troubles musculo-squelettiques
2. Organiser son travail : se fixer des horaires de travail, s'octroyer des pauses régulières, prévoir son planning à la journée et anticiper ses tâches.
3. Maintenir du lien avec vos collègues, hiérarchie et amis.

## Où s'installer ?

- **Privilégier une zone dédiée calme voir isolée.**
- **Eviter les reflets sur l'écran et l'éblouissement** : écran perpendiculaire à la fenêtre et/ou utiliser les rideaux/stores.
- **Eloigner l'écran du mur** : fixer un point au loin de temps en temps permet de reposer les yeux.

**L'écran** doit être positionné à une longueur de bras, et le haut de l'écran à la hauteur des yeux.

Utiliser un écran de plus de 13".

**Astuces** : Utiliser des livres pour le rehausser.

Pour les presbytes, il faudra baisser l'écran.

Si possible, utiliser un écran indépendant.

Pensez à régler la luminosité et le contraste dans les paramètres.

Utiliser un **clavier** et une **souris** indépendante.

Mes  **pieds**  doivent reposer sur une surface

**Astuce** : Utiliser une **boîte à chaussures**, une **caisse pour poser mes pieds**.



**Respecter ses horaires** de travail habituels et faire des pauses régulières.

Les **avant-bras** doivent être appuyés sur le plan de travail, coude à angle droit, sans relever les épaules.

**Astuce** : mettre des **coussins** sur l'assise pour être à hauteur.

Le **bas du dos** doit reposer sur le dossier du siège.

**Astuce** : mettre des **coussins** derrière soi.

## Sécurité :

- ✓ Eviter les risques d'incendie : ne pas brancher une multiprise sur une multiprise ou plusieurs rallonges à la suite.
- ✓ Eviter les risques de chute : attention aux objets trainant sur le sol.



L'ASMIS tient à votre disposition une grille d'autodiagnostic « télétravail: poste informatique » ainsi que des fiches conseils concernant le matériel de bureau (siège, souris, clavier, ...)