



NOM Prénom : .....

Entreprise : ..... Poste : .....

Date : ..... / ..... / 20....

QUESTION	REPONSE	REMARQUES / SUGGESTIONS
<b>ORGANISATION DU POSTE DE TRAVAIL</b>		
Mon poste de travail est éloigné du mur	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Mon poste de travail n'est pas dos à la porte	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Je connais les possibilités de réglage de mon siège	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Le siège est réglable en hauteur	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Assis(e) à mon poste, mes coudes en angle droit, collés contre mes côtes, sont à la même hauteur que le haut du clavier (environ 2 cm au dessus du plan de travail, poignets flottants lors de la saisie informatique)	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Le siège est réglable en profondeur	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Assis(e) au fond du siège, mes cuisses dépassent du rebord du siège (la main passe facilement derrière le genou)	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Assis(e) lors de la saisie, mon dos repose toujours contre le dossier du siège	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Assis(e) au fond de mon siège, mes pieds reposent à plat au sol ou sur le repose-pieds	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Le repose-pieds est disponible	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Le repose-pieds est réglable	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Sur mon plan de travail, l'écran est positionné perpendiculairement à la fenêtre	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC*	
Assis(e) au fond de mon siège, mon écran est placé à une longueur de bras, bras tendu (50 à 70 cm)	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Le haut de mon écran est à la hauteur de mes yeux	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Si je suis presbyte, mon écran est situé en dessous de la hauteur de mes yeux	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Pour me lever, je peux utiliser l'assise rotative de mon siège	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Le siège est équipé de roulettes	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Les roulettes sont adaptées au type de sol (linoléum, moquette, ...)	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Si je partage mon poste avec plusieurs personnes, je pense à me réinstaller à chaque prise de poste (réglage siège, écran, ...)	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Dans mon armoire, les objets (ramettes, dossiers...) les plus utilisés sont positionnés à ma hauteur de confort (entre les épaules et les genoux)	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Dans mon armoire, les objets les plus utilisés et les plus lourds sont placés entre mon coude et mi cuisse	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Dans mon armoire, les objets les moins utilisés sont placés au dessus de mes épaules et en dessous des genoux	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Je fais des pauses ponctuelles (environ toutes les deux heures)	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
J'alterne autant que possible, le travail sur écran et le travail sur document papier	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
<b>INSTALLATION DE MES OUTILS</b>		
Les outils (téléphone, imprimante, fax, copieur,...) utilisés au moins toutes les heures, sont à portée de main (assis au fond du siège sans tendre le bras et sans inclinaison latérale du tronc)	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Les documents à saisir informatiquement sont placés sur un porte-copie (support documents)	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Le clavier est situé à une longueur de main du bord du plan de travail	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Le pavé numérique du clavier est amovible (peut être positionné à gauche ou éloigné du clavier)	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	

QUESTION	REPONSE	REMARQUES / SUGGESTIONS
La souris est à ma disposition, très proche du clavier.	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
En utilisant ma souris, je ne lève ni le coude, ni l'épaule	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
J'utilise la roulette de la souris	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Au téléphone, je ne suis pas obligé(e) de bloquer le combiné contre mon épaule pour pouvoir prendre des notes	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
L'unité centrale est accessible facilement pour allumer l'ordinateur ou insérer une clé USB	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
<b>ESPACES, CIRCULATIONS, MOUVEMENTS</b>		
Le caisson ne me gêne pas pour me lever	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Le caisson ne me bloque pas dans mes mouvements	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Le caisson ne m'empêche pas de changer de position	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
L'espace sous le plan de travail est vide (libre de tout obstacle afin de faciliter le passage et les mouvements des jambes)	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
L'unité centrale de l'ordinateur ne me gêne pas dans mes mouvements	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Les tâches et aménagements du lieu de travail favorisent les changements volontaires de postures (actions de se lever, de se déplacer, de s'asseoir)	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
J'ai de la place pour circuler sans me cogner dans mon bureau (80 cm autour du plan de travail)	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
La présence de fils au sol ne me gêne pas dans mes déplacements	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
<b>ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL</b>		
<b>AMBIANCE LUMINEUSE (ECLAIRAGE)</b>		
Je suis dans une pièce avec fenêtre	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Je ne suis pas gêné(e) par la lumière naturelle	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Les fenêtres sont munies de stores à lamelles horizontales qui fonctionnent	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Il n'y a pas de reflets/d'éblouissements sur mon écran de travail dus à l'éclairage artificiel ou naturel	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Mon plan de travail ne se situe pas directement sous une source lumineuse	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
<b>AMBIANCE THERMIQUE ET HYGROMETRIE (TEMPERATURE ET HUMIDITE)</b>		
Les appareils (unité centrale, fax, imprimante, copieur) n'occasionnent pas de chaleur	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
S'il y a une baie vitrée ou fenêtres : aux saisons chaudes, je ne suis pas incommodé(e) par la chaleur	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Il y a une ventilation dans mon espace de travail	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Je sais utiliser la climatisation	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Je ne souffre pas de sécheresse oculaire au cours de la journée	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
<b>AMBIANCE SONORE (BRUIT)</b>		
Il n'y a pas de gêne sonore dans mon espace de travail	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	
Les appareils (fax, imprimante, copieur, ventilation, climatisation) occasionnent peu de bruit	<input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux <input type="checkbox"/> NC	

\*NC = Non Concerné

**Avez-vous des remarques ou suggestions ?** .....

.....

**Quelles propositions d'améliorations feriez-vous ?** .....

.....

Pour tout complément d'information, merci de nous contacter par mail : [ficheprevention@asmis.net](mailto:ficheprevention@asmis.net)

ASMIS - 77 rue Debaussaux - CS 60132 - 80001 AMIENS CEDEX 1 - [www.asmis.net](http://www.asmis.net)

© ASMIS - Toute reproduction interdite