

Check-up sur l'ergonomie et la sécurité au travail

Février 2017

Quand on travaille presque toute la journée assis à un bureau, il est important de veiller à respecter les règles d'ergonomie. En fonction du nombre de réponses positives, il sera possible d'évaluer si l'espace de travail est plus ou moins ergonomique. Il existe, entre autres mesures, des formations à l'ergonomie qui permettent aux collaborateurs d'apprendre à adopter la bonne posture en position assise, à régler leurs outils de travail ou à veiller à un éclairage adéquat.

Santé	Oui	Non
Êtes-vous sans trouble lorsque vous travaillez devant l'écran? (c.-à-d. n'avez-vous pas de maux de tête, de difficultés visuelles, de douleurs au cou, aux épaules ou au dos)?		
Température, climatisation, bruit		
La température ambiante se situe-t-elle entre 21 et 22 °C et s'élève-t-elle au maximum à 26 °C en cas de pics de chaleur extérieurs?		
Le niveau de bruit à votre poste de travail vous semble-t-il supportable?		
Poste de travail		
Votre bureau est-il à la bonne hauteur? (Les cuisses et les jambes forment un angle droit, les talons sont bien à plat sur le sol, les bras et les avant-bras forment un angle droit lorsque les mains sont sur le bureau.)		
Votre siège de bureau peut-il être réglé de manière simple et sûre?		
En inclinant la tête vers le bas, vous pouvez lire ce qui figure en haut de votre écran.		
Il n'y a pas de fenêtre ou d'autre source de lumière derrière votre poste de travail qui pourrait se réfléchir sur l'écran.		
Votre clavier ne dépasse pas 3 cm de hauteur. Dans le cas contraire, utilisez-vous un repose-poignet?		
La pièce où vous travaillez est suffisamment éclairée.		