

# 7 Conseils

## Pour rester en bonne santé au travail

### 1. SOUTENIR VOTRE CORPS

Asseyez-vous au fond de la chaise, le dos contre le dossier. Faites soutenir vos avant-bras pendant que vos épaules sont détendues.

### 2. TRAVAILLER DANS UNE POSITION VERTICALE

Placez le clavier et l'écran directement devant vous, avec le haut de l'écran au niveau des yeux. Utilisez un un porte-documents pour vos documents et le placer entre le clavier et l'écran.

### 3. ÉVITER D'ÉTIRER LES BRAS

Placez le clavier et la souris près de votre corps pour éviter d'étendre trop les bras. Mettez également le téléphone à portée de main.

### 4. ÉVITER LES PETITS MOUVEMENTS RÉPÉTITIFS

La dactylographie est plus saine que l'utilisation de la souris, donc utilisez comme de nombreux raccourcis

possibles. Déplacez la souris en utilisant votre bras tout entier au lieu d'utiliser simplement votre main. Faites ne pas tout faire d'une seule main, mais alterner.

### 5. ASSUREZ-VOUS DE VOUS DÉTENDRE

Limitez vos heures de travail à l'ordinateur et prendre de courtes (micro) pauses. Baissez vos mains pour un moment où vous n'utilisez pas le clavier ou la souris.

### 6. BOUGEZ

Alternent régulièrement entre la position assise, debout et de la marche. Gardez votre corps en forme.

### 7. ÉCOUTEZ VOTRE CORPS!



#### ALIGNEMENT DROIT

Saviez-vous que le mauvais alignement des le moniteur a un effet direct sur votre posture, qui peut facilement conduire à des plaintes physiques?



#### UNE POSTURE SAIN

En élevant votre moniteur au niveau des yeux, vous adopterez automatiquement une posture droite et éviterez les plaintes du cou et les épaules.



Voir toutes nos plaintes ergonomiques solutions sur [www.r-go-tools.fr](http://www.r-go-tools.fr)