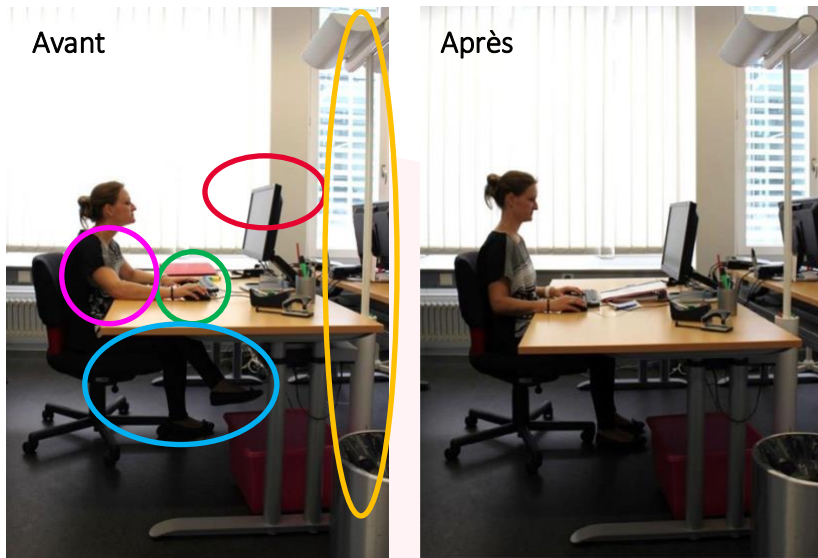


Physiothérapie AG

Kreuzweg 3, Areal ABB/GE, 5400 Baden  
Tel. +41 56 205 44 46, Fax +41 56 205 76 16  
info@arbeitsmedizin.ch, www.arbeitsmedizin.ch

## Fiche d'instructions d'ergonomie sur le lieu de travail



1. Le bord supérieur de l'écran à la hauteur des yeux ou plus bas (max. 5-10 cm )
2. Hauteur de la table – coudes à 90°, les avant-bras centraux (bord de la table) sur la table
3. Hauteur de la chaise (env. 80° de flexion du genou) – cuisse descendant légèrement
4. Clavier plat et proche du corps, la souris également
5. Source lumineuse perpendiculaire au poste de travail (éviter l'éblouissement), pas derrière ou devant l'écran

### Bureau en hauteur:

Pour soulager:

