

TÉLÉTRAVAIL

Comment utiliser son ordinateur portable sur une table à manger avec une chaise

Ce qu'il faut éviter

Le haut du corp est penché en avant

Le dos ne repose pas sur le dossier

La tête est penchée en avant pour regarder vers l'écran

Les avant bras ne reposent pas sur la table, ce qui peut créer des douleurs aux poignets et aux épaules

Les coudes sont en dessous du plan de travail car vous êtes assis sur une chaise de salle à manger, vous êtes trop bas. De fait vos épaules remontent, ce qui peut créer des douleurs au niveau des cervicales et des trapèzes ...



Consultez
notre
site



[cfdsoprasteria.
blogspot.fr](http://cfdsoprasteria.blogspot.fr)



Cfdt:

S'ENGAGER POUR CHACUN
AGIR POUR TOUS

RESTONS CONNECTÉ.E.S #03

06 AVRIL 2020

Ce qu'il faut faire

Mettez un coussin entre le dossier de la chaise et votre dos afin que le dos soit bien maintenu

Dans l'idéal placez un clavier externe et une souris en face de vous de façon à ce que vos coudes soient en dehors de la table et que vos avant-bras reposent sur la table

Mettez un coussin sur l'assise de la chaise sous vos fesses pour remonter votre corps et avoir les coudes à 90° juste au niveau du plan de travail



Si vous portez des lunettes à verres progressifs. La vision de près se fait par le bas des verre il faut donc laisser l'ordinateur portable sur la table et incliner l'écran



Une fois ces réglages faits, vos pieds doivent être à plat sur le sol ou sur un repose pieds (ou un carton)

PENSEZ AUSSI A :

Gardez un équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle. Déconnectez-vous en dehors des heures de travail.

Faites des pauses environ toutes les 2 heures : marchez, faites des étirements et hydratez-vous

CRISE SANITAIRE COVID-19

La Cfdt Sopra Steria a une adresse mail

pour répondre à vos questions

dscfdtsoprasteria@gmail.com

SAUVONS DES VIES
RESTONS CHEZ NOUS

Cfdt: SOUTIEN AUX SOIGNANTS ET AUX TRAVAILLEURS MOBILISÉS

COMMUNICATION
COURIR CULTURE