



Ma minute prévention

#1 Prise de poste partagé

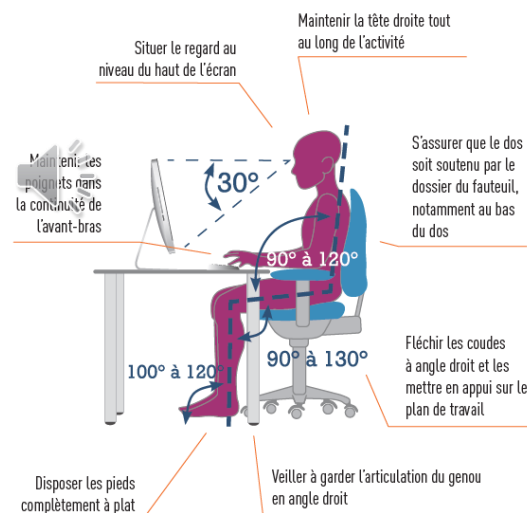
Votre poste est utilisé par plusieurs agents dont la taille varie. Chacun d'entre vous est donc soumis à des contraintes posturales qui lui sont propres, mais qui peuvent être limitées par la bonne prise en main et adaptation de votre espace de travail.

RISQUES ASSOCIÉS

- Apparition de troubles musculosquelettiques (TMS) aux cervicales.
- Augmentation de la fatigue visuelle, les yeux n'étant pas en position naturelle de repos.
- Tensions lombaires. Inflammation du canal carpien et des tendons de l'avant-bras (répétition des extensions).

BIEN S'INSTALLER

- Réglage des écrans d'ordinateur : hauteur, inclinaison, luminosité
- Réglage du fauteuil : hauteur, dossier, longueur d'assise, accoudoirs,
- Zone de travail : souris, base casque téléphone à portée
- Alternier les postures : assise, debout.



Ecouter le podcast 1' pour mon poste de travail



 **relyens**

GRUPE MUTUALISTE EUROPÉEN
ASSURANCE ET MANAGEMENT DES RISQUES