



Les employé(e)s syndiqués de la Banque Laurentienne

Santé et Sécurité au Travail

Positionnement pour un poste de travail assis

555 Chabanel

Chantal Bilodeau (973), Vice-présidente Comité exécutif SEP-B-434

Co-responsable syndicale en Santé et Sécurité au Travail et membre du Comité local Santé Sécurité au Travail (SST) 555 Chabanel

Téléphone : 514.284.4500 p.6110

Courriel : Chantal.bilodeau@banquelaurentienne.ca et SST_555Chabanel (à l'interne)

Bonjour,

Pour obtenir une bonne ergonomie du travail à l'ordinateur, il est important d'effectuer le réglage de votre poste de travail ainsi que de votre chaise.

Voici quelques indications afin de vous permettre un positionnement optimal :

Vous pouvez en tout temps effectuer une demande à Mme Chantal Bilodeau par téléphone et par courriel aux coordonnées indiquées plus haut.

Réglage de votre chaise :

- ✓ À l'avant du siège : la poignée permet d'allonger celui-ci vers l'avant
- ✓ Sur le côté droit du siège :
 - la 1^{ère} poignée permet de balancer de haut en bas le siège
 - la 2^e poignée permet de monter et de descendre le siège
 - la 3^e poignée permet de positionner de l'avant à l'arrière le dossier
- ✓ À l'arrière du siège : la poignée permet d'ajuster la hauteur du dossier
- ✓ En dessous du siège vis-à-vis les bras : bouton presseur ou roulette qui permet d'ajuster la largeur des accoudoirs
- ✓ Bras de support des accoudoirs : bouton presseur ou roulette qui permet d'ajuster la hauteur pour supporter le bras
- ✓ Accoudoir : se déplace vers l'avant et l'arrière ainsi que du côté droit ou gauche
- ✓ Marche pied : permet de positionner les jambes à 90 degrés pour adopter une bonne position de travail.

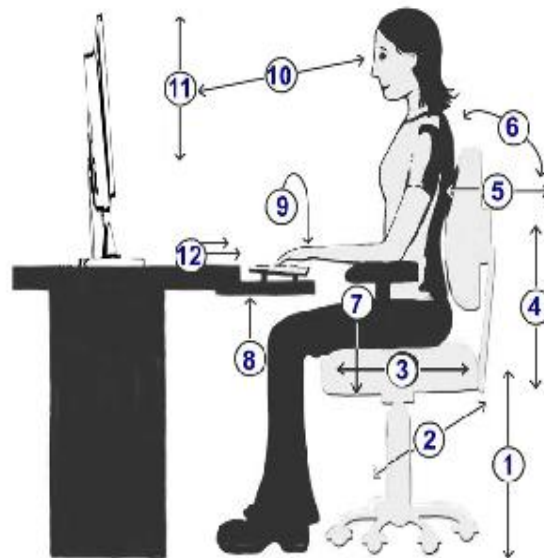


ERGONOMIE DU TRAVAIL À L'ORDINATEUR

**Mauvaise
posture**



**Bonne
posture**



**Mauvaise
posture**



**Bonne
posture**



Réglage d'un poste de travail

- | | |
|---|--|
| ① Hauteur du siège : jambes à 90° | ⑦ Appuis-bras de la chaise : coudes et avant-bras appuyés |
| ② Siège à l'horizontale | ⑧ Hauteur du support de clavier : bras et avant-bras à 90° |
| ③ Profondeur du siège avec dégagement derrière les genoux | ⑨ Angle du support de clavier : poignets en position neutre |
| ④ Hauteur du dossier : dos bien appuyé | ⑩ Distance oeil écran : une longueur de bras |
| ⑤ Tension du dossier : résistance adéquate selon le poids | ⑪ Hauteur de l'écran : ligne de regard au tiers supérieur de l'écran |
| ⑥ Angle du dossier : verrouillé à 90° ou basculant 0°-20° | ⑫ Rapprocher les outils de travail |