

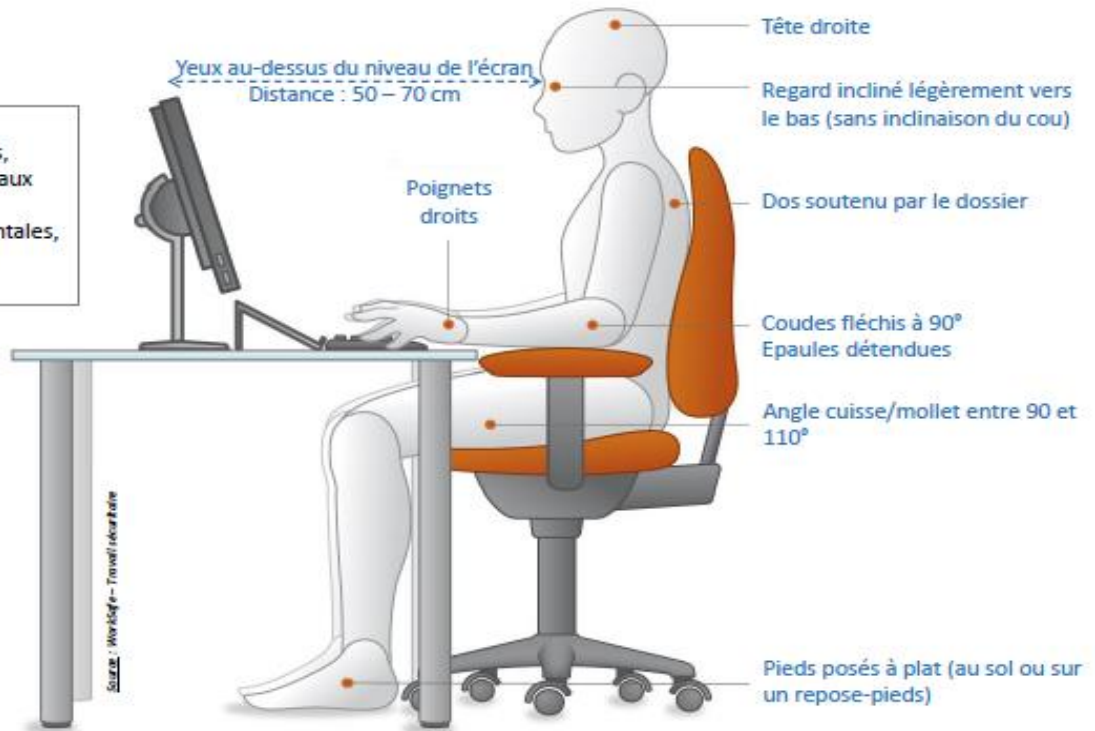
Prévention des TMS : Travail sur écran

Les recommandations (Norme AFNOR NF X 35-102) et améliorations possibles



Ambiance lumineuse

- * Surfaces claires et mates,
- * Bureau perpendiculaire aux fenêtres,
- * Stores à lamelles horizontales, opaques et orientables,
- * Eclairage indirect.



Ambiance thermique

- * T° entre 20 et 24°C,
- * Humidité entre 40 et 60%,
- * Eviter les courants d'air.

Ambiance sonore

- * Isoler le matériel bruyant,
- * Privilégier du mobilier et des matériaux acoustiques,
- En bureau collectif : limiter et regrouper les postes par activités, rédiger une charte de « savoir vivre », ...

Organisation et espace de travail

- * Désencombrer les espaces et les cheminements
- * Varier postures et activités.

Quelques exercices à faire au moins 2 fois par jour pendant 10 à 20 secondes chacun

