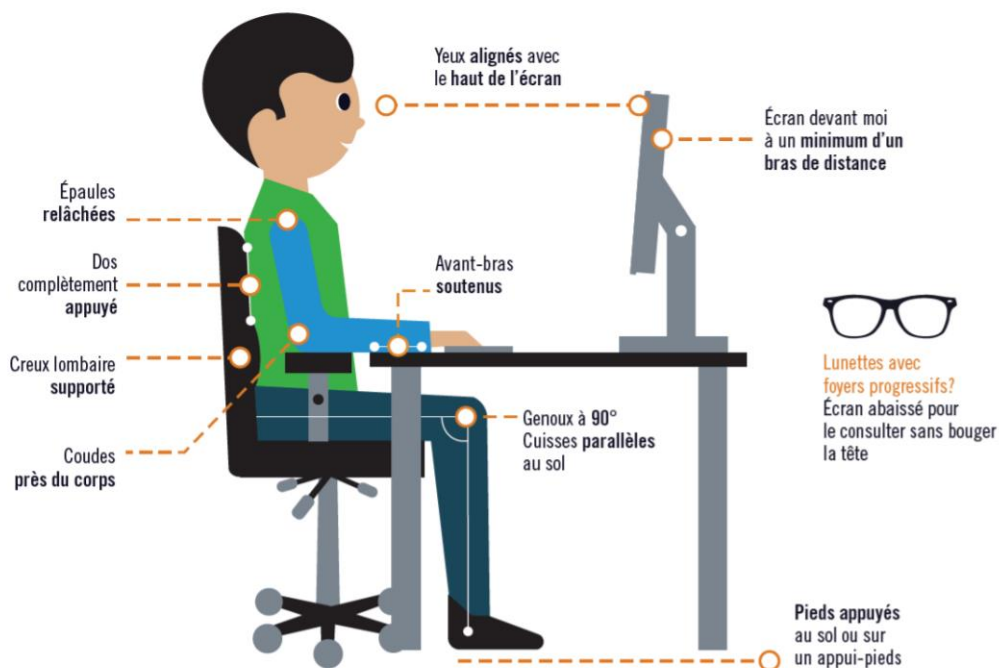


Fiche Prévention : le télétravail

Après avoir identifié l'espace de travail dédié au télétravail, quelques conseils pour régler et bien aménager son poste de travail informatisé :



- S'installer sur un plan de travail dégagé,
- Positionner l'écran perpendiculairement à une fenêtre pour limiter l'éblouissement,
- Placer la souris à côté du clavier et au même niveau,
- Poser le document à lire sur un porte-copie près de l'écran et à la même hauteur, ou entre le clavier et l'écran,
- En l'absence d'un siège réglable, **utiliser une chaise avec des coussins** afin de conserver le dos droit,
- Placer l'écran à une distance d'un bras environ et régler sa hauteur de sorte que le haut de l'écran atteigne le niveau des yeux (sauf pour les porteurs de verres progressifs, pour qui l'écran doit être réglé en position basse),
- **Avec un ordinateur portable**, connecter un écran fixe si possible ou surélever l'ordinateur portable de sorte que le haut de l'écran atteigne le niveau des yeux (sauf pour les porteurs de verres progressifs, pour qui l'écran doit être réglé en position basse) et ajouter une souris et un clavier indépendants,
- Placer le clavier à 15 cm du bord de la table et utiliser la souris le plus près du corps.



Quelques conseils pour limiter les risques d'accident :

- Régler le chauffage : température préconisée entre 18°C et 24°C,
- Aérer les locaux,
- Privilégier la lumière naturelle, et prévoir une lampe d'appoint pour augmenter l'éclairage des documents,
- Supprimer les fils électriques (prolongateurs) traversant les circulations,
- Limiter l'utilisation des multiprises (surcharges électriques),
- Etre vigilant lors de la prise de boissons chaudes (risque de brûlure).

Quelques conseils pour bien vivre le télétravail :

- Garder le contact avec sa hiérarchie, ses collègues de travail : appels téléphoniques, appels visio, échange de mails...,
- Respecter les plages horaires de travail pour ne pas empiéter sur le domaine privé,
- Signaler à sa hiérarchie tout dysfonctionnement d'ordre technique (ordinateurs, logiciels...),
- Demander des rendez-vous avec sa hiérarchie ou son médecin du travail pour toute identification de dérives, mal-être liés au télétravail,
- Solliciter le médecin du travail et/ou le CHSCT pour vous accompagner dans l'aménagement de votre poste de travail,
- Garder une bonne hygiène de vie, limiter les grignotages, prise de cigarettes...
- Varier les tâches, les postures et faire des exercices d'étirement.