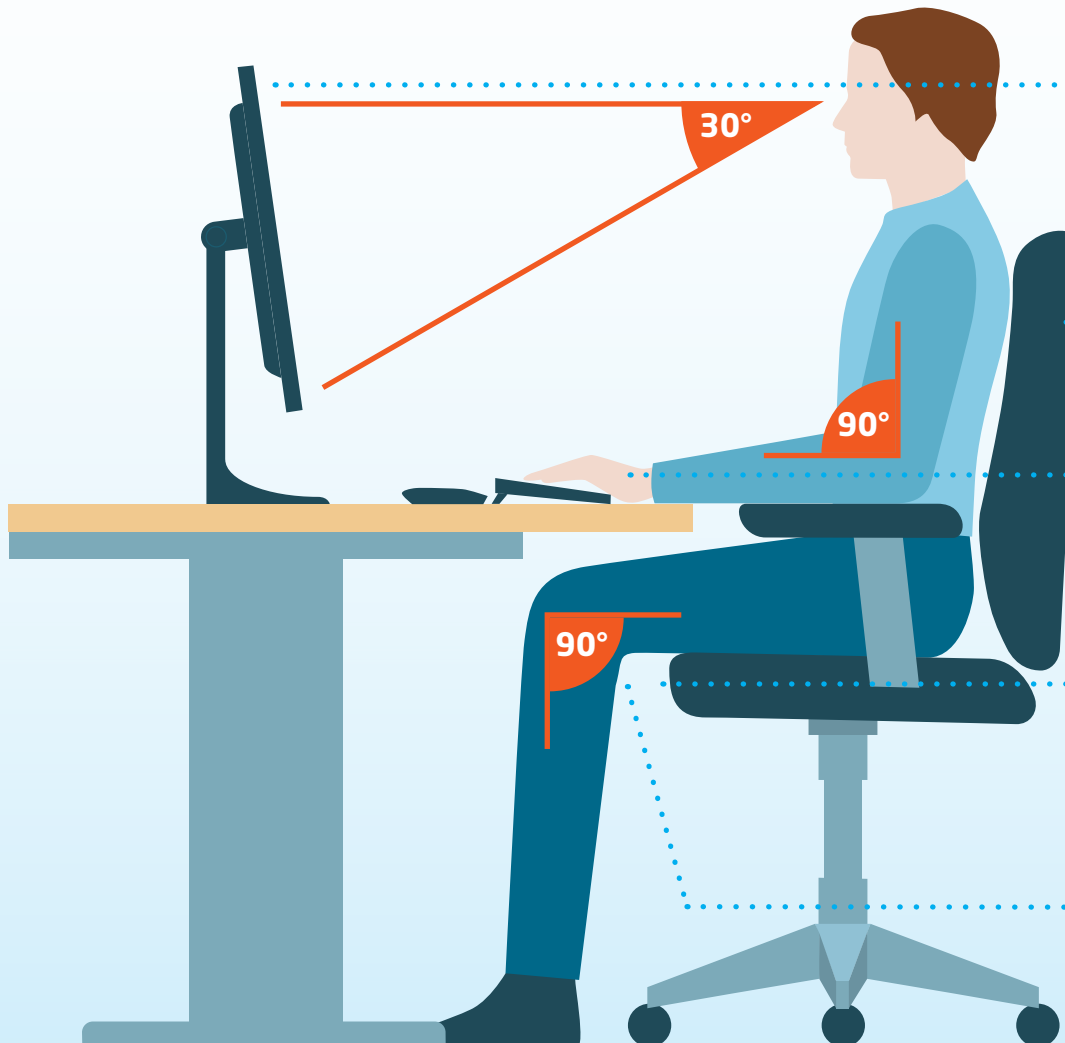




PRÉVENTION
TMS

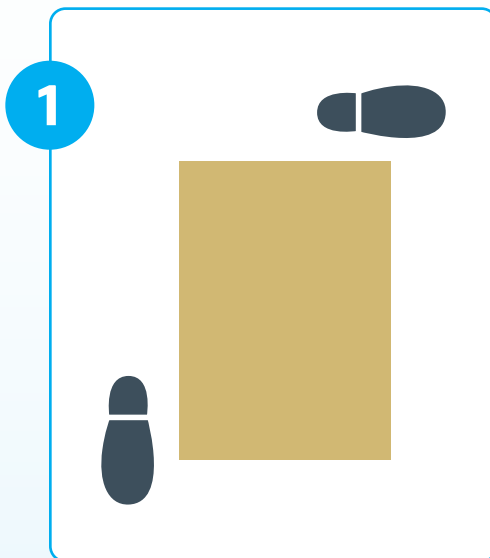
BONNE POSTURE ASSISE



- 1 Placez le haut de votre écran à hauteur des yeux et à un bras de distance
- 2 Procurez-vous une chaise dynamique qui suit la courbe de votre dos
- 3 Placez votre table et vos accoudoirs à hauteur des coudes
- 4 La hauteur de votre siège doit correspondre à la hauteur du genou
- 5 Gardez de l'espace entre le creux du genou et le siège. La taille d'un poing devrait suffire



LEVAGE ET DÉPLACEMENT CORRECTS

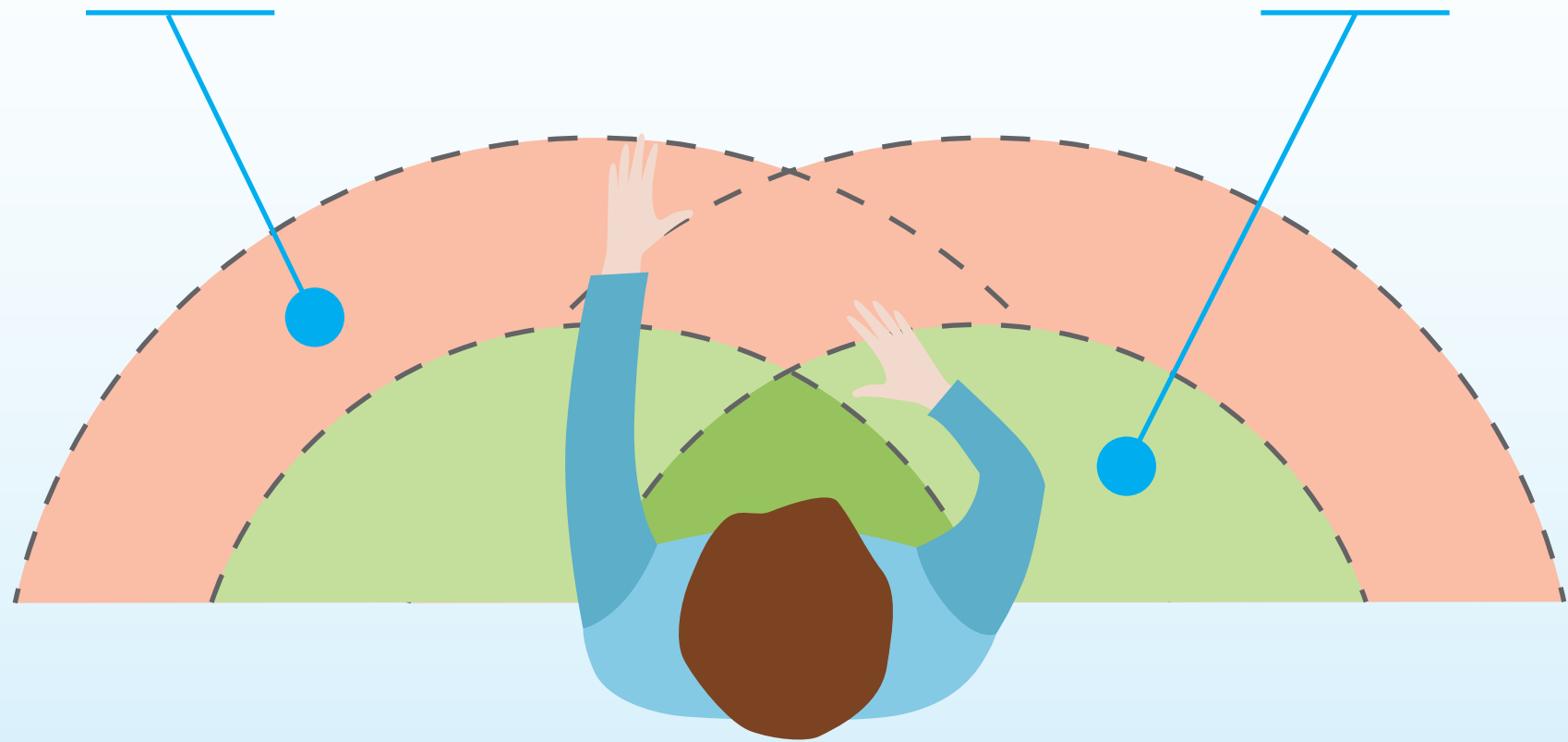




DISTANCE DE PRÉHENSION CORRECTE




Distance de préhension maximale

Distance de préhension confortable





HAUTEUR DE TRAVAIL CORRECTE

			
TRAVAIL	Travaux de précision	Travaux légers	Travaux lourds
HAUTEUR DE LA TABLE	95 à 110 cm	85 à 95 cm	70 à 90 cm
HAUTEUR DE RÉFÉRENCE	À la hauteur des coudes (ou plus haut)	Entre la hanche et le coude	À la hauteur des hanches