



## Optimiser et régler son poste de travail informatique - Prévention des TMS

17 leçons

Durée estimée : 00h56

Référence : BFEP-752

- Présentation de la formation pour régler son poste informatique
- L'ergonomie, définition et sens du mot
- Comment positionner son cou, ses épaules, son dos, ses jambes ?
- Régler son siège, quand utiliser un repose-pied ?
- La position du clavier, du bras et de l'avant-bras, position neutre des poignets
- La position de la souris
- Comment régler la position de son écran par rapport aux yeux ?
- Comment régler la luminosité et le contraste de son écran d'ordinateur ?
- Comment choisir son écran ?
- Comment régler l'éclairage de son poste de travail ?
- Comment gérer les éclairages naturels, artificiels global et d'appoint ?
- L'organisation de votre plan de travail et la position des éléments
- Les postes assis/debout
- Pauses, exercices de détente, étirement, relaxation
- Détecter la fatigue ou les douleurs au niveau du cou, des épaules et des membres supérieurs
- Détecter la fatigue ou les douleurs au niveau du dos, des membres inférieurs et des yeux
- Conclusion de la formation optimiser et régler son poste de travail informatique