



CONSEIL

# Aménager à distance l'ergonomie d'un poste de télétravail écran

Télétravail

Travail sur écran

Ergonomie

CODE PRODUIT

D27

## Thématique

Prévention des risques liés au travail sur écran de visualisation au domicile du travailleur.

## Objectifs

Prévenir les Troubles musculosquelettiques en donnant un avis et des recommandations quant à l'aménagement du poste de travail du domicile ou/et en proposant des exercices de stretching à distance.

## Programme

- Des conseils en termes d'adaptations du poste de travail : réglage d'un siège, hauteur d'une table, positionnement/orientation de l'écran...
- Des pistes d'aménagements particuliers : des trucs et astuces à mettre en place pour limiter ou éviter l'apparition de certaines douleurs musculosquelettiques.
- Des solutions ergonomiques en termes de matériel adapté en fonction des problèmes que les télétravailleurs rencontrent : souris adaptée, clavier court, autre type d'assise...
- Des conseils en termes de postures de travail et d'organisation de travail.

- Des exercices d'étirement à réaliser (ceux-ci peuvent s'organiser pour quelques personnes connectées en même temps)...

Ces entrevues permettront également de donner des réponses à toute autre question ergonomique.

## **Méthode**

- Le conseiller en prévention ergonomiste fixe un RDV téléphonique et se connecte par vidéoconférence avec le salarié.
- Une photo prise quant à l'installation du salarié lorsqu'il travaille pourra être envoyée au préalable.
- Langues possibles : français, néerlandais et anglais.

## **Public**

Tout travailleur qui réalise du télétravail à son domicile ou en dehors des locaux mis à sa disposition par l'employeur.