

L'ergonomie
et la distanciation
social au bureau

Bien accueilli
à un mètre et demi

Le
TÉLÉTRAVAIL
sain devient
la norme



Connaître
ses
CLASSIQUES



BOUGER
au bureau
reste très
important



© 2020 VerV - VerV - beroepsvereniging voor ergonomie

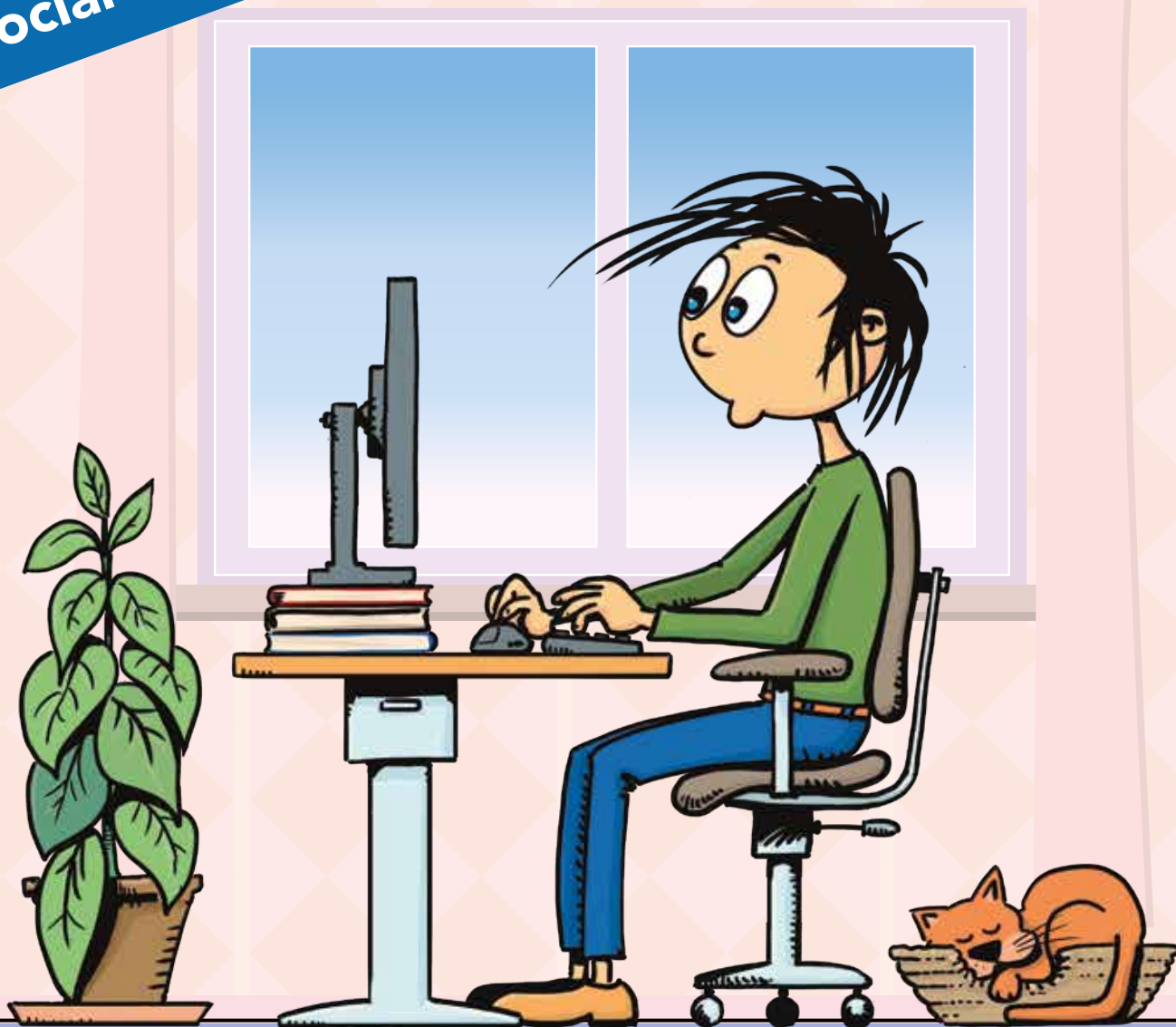
Un avis du VerV -
association professionnelle d'ergonomie



www.verv.be
info@verv.be

L'ergonomie et
la distanciation
social au bureau

Bien accueilli
à un mètre et demi



Le TÉLÉTRAVAIL sain devient la norme

- L'ergonomie à la maison est une coresponsabilité
- Menez une politique de télétravail
- Equipement nécessaire pour le télétravailleur :
 - Un écran suffisamment grand ou un support réglable pour votre ordinateur portable
 - Un clavier séparé
 - Une souris d'ordinateur séparée
 - Un sac à dos ou un chariot pour votre ordinateur portable
 - Une chaise de bureau (peut être obtenu en achat groupe)
- Informez vos télétravailleurs des conseils ergonomiques
- Fournissez une consultation vidéo avec un ergonome pour les télétravailleurs ayant des plaintes physiques ou des questions générales

Bien accueilli
à un mètre et demi



Connaître ses CLASSIQUES

- Ventilez régulièrement la pièce
- Assurez-vous d'une vision en profondeur suffisante (corona conseil : évitez les écrans intermédiaires non transparents qui obscurcissent la vision et la lumière)
- Fournissez de la lumière (du jour) suffisante
- Evitez les reflets (corona conseil : évitez les écrans intermédiaires transparents qui provoquent des reflets désagréables)
- Placez votre table ou bureau perpendiculairement à la fenêtre
- Contre-espionnage : veillez à ce que les personnes qui entrent dans la pièce ne puissent pas voir votre écran
- Demandez conseil à l'ergonome

Bien accueilli à
un mètre et demi



BOUGER au bureau reste très important

Encouragez vos employés à interrompre le travail assis afin de bouger.

Les conseils suivants peuvent y contribuer

- Levez-vous régulièrement, même lors des vidéoconférences
- La distanciation sociale est impossible dans l'ascenseur, prenez donc plus que jamais les escaliers
- Prenez-vous un verre d'eau régulièrement
- Lavez-vous les mains régulièrement
- Les chemins de marche adaptés peuvent vous aider à faire plus d'exercice