

La règle du 90°

ORDINATEUR PORTABLE

- Pieds bien à plat au sol, angle d'environ 90° aux chevilles
(utilisez un repose-pied si la surface est trop haute)
- Dos bien appuyé au dossier, angle d'environ 90 à 110° aux hanches
- Cuisses parallèles au sol, angle d'environ 90° aux genoux
- Bras déposés directement sur la surface, clavier et souris poussés vers l'écran
(illustration du haut)
- Avant-bras à l'horizontale, épaules relâchées, angle d'environ 90° aux coudes
(illustration du bas)
- Mains, poignets et avant-bras alignés
- Tête droite, alignée avec le tronc
- Haut de l'écran au niveau des yeux à environ une distance de bras (abaissez l'écran si vous portez des verres correcteurs en vision de près)



Pour un travail soutenu à l'ordinateur portable, procurez-vous une station d'accueil c.-à-d. un support à inclinaison variable, un clavier et une souris autonomes.

BOUGEZ ! Prenez régulièrement des pauses et levez-vous aussi souvent que possible.