

L'Optimisation des postes de travail !

L'ergonomie au bureau, est l'adaptation de l'environnement de travail aux individus en termes de confort, de santé et de sécurité, en prenant en compte la posture et les mécanismes du corps. Une définition simple de l'ergonomie serait "Adapter le poste de travail à la personne" plutôt que "d'adapter la personne au poste de travail."

En ne travaillant pas de façon ergonomique, vous pouvez développer des problèmes squelettiques et musculaires qui peuvent conduire à des douleurs cervicales et dorsales ayant des conséquences dans votre travail et votre vie personnelle. Se protéger contre ces problèmes n'a rien de compliqué, il suffit de créer le poste de travail idéal pour être en bonne santé et productif au travail et à la maison.

Adaptez votre poste de travail en veillant à ce que votre chaise, bureau, ordinateur, téléphone et l'éclairage répondent à vos besoins et aux parties les plus importantes de votre corps. Votre confort est déterminé par la façon dont vous protégez chacune de ces parties en ayant de bonnes postures ergonomiques.

- La position du cou
- La position des bras
- Le soutien du dos
- Le soutien des jambes
- La position des pieds
- La distance de vue
- L'espace de travail
- La position de la souris
- La position du clavier ...



Consulter un ergonomiste !

Ces informations ne sont que les principes de base mais il vous faut l'aide d'un spécialiste afin de les mettre en application. L'ergonomiste est le professionnel qui pourra vous conseiller afin d'optimiser votre poste de travail. Il prendra en considération vos besoins personnels, votre condition physique et les besoins relatifs à votre travail. Il pourra ensuite vous conseiller sur les produits à utiliser.

PRÉSENCE travaille en collaboration avec les ergonomistes afin d'offrir aux clients les produits qui répondent aux différentes problématiques du milieu de travail ainsi qu'aux besoins et exigences de chaque individu.

Téléchargez notre catalogue complet de produit ergonomique au www.presence.qc.ca.