

Comment votre espace de travail est-il à la hauteur ?

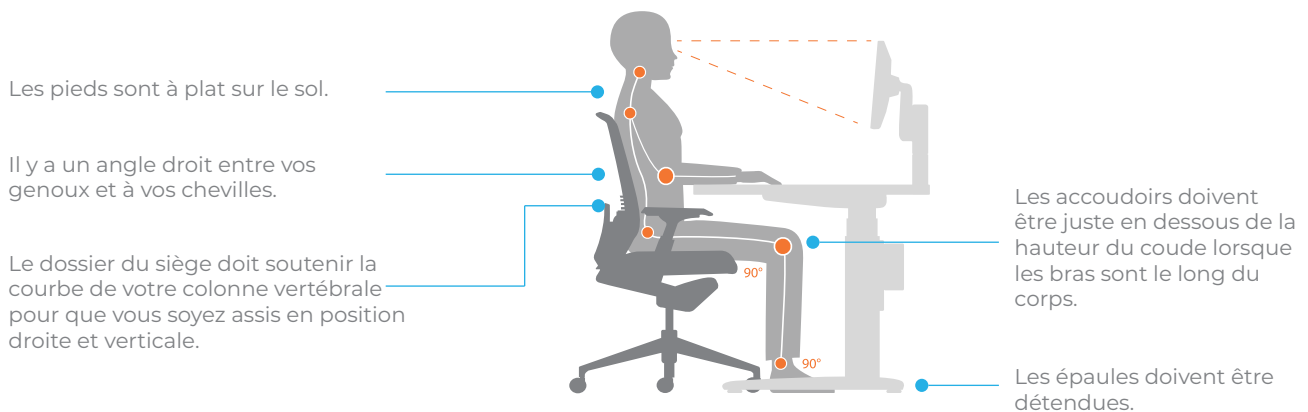
Chez Adapt, nous sommes passionnés par la création d'espaces de travail qui fonctionnent. Tous nos meubles et équipements de bureau ont été conçus de façon ergonomique pour vous aider à effectuer vos activités de travail plus efficacement et plus confortablement.

Une taille unique ne convient pas à tout le monde ! La taille moyenne des personnes varie d'un pays à l'autre, selon le sexe et même selon la génération, il est donc important de s'assurer que l'équipement est adapté aux besoins de l'utilisateur.

Voici une petite checklist pratique pour vous assurer de tenir compte des éléments de base lorsque vous concevez votre espace de travail.

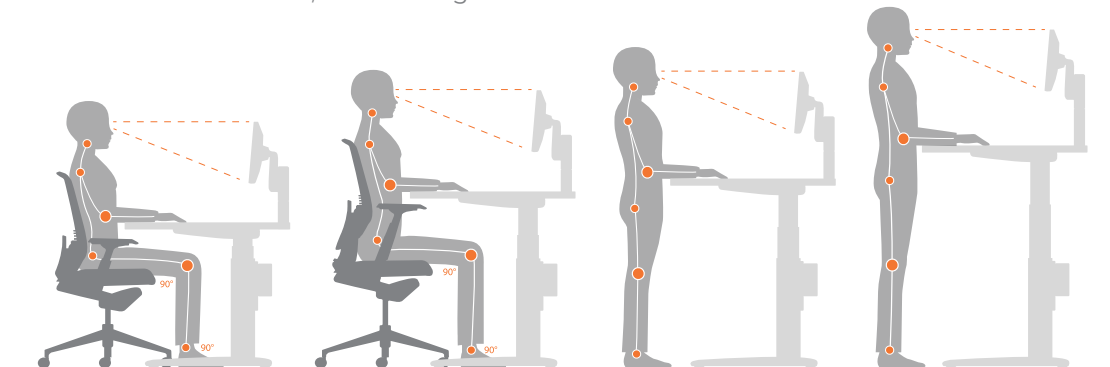
Êtes-vous assis confortablement ?

Lorsque vous travaillez en position assise, vérifiez les points suivants:



Quelle devrait être la hauteur de votre bureau ?

Que vous soyez assis ou debout à votre bureau, votre plan de travail doit être à la même hauteur que votre coude, avec un angle droit entre le haut du bras et l'avant bras.

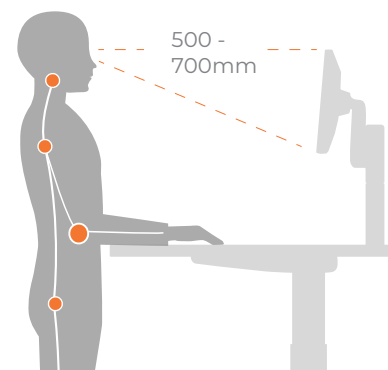


Votre moniteur est-il correctement positionné ?

Maintenant que votre siège et votre bureau ont été positionnés de façon ergonomique pour s'adapter à vos mesures corporelles personnelles, il est temps de positionner votre moniteur.

Votre moniteur (ou vos moniteurs) doivent se trouver à environ 500-700 mm de vous, le bord supérieur du moniteur étant aligné horizontalement à la hauteur de vos yeux.

Inclinez votre moniteur (ou vos moniteurs) vers l'arrière d'environ 10 degrés. Si vous utilisez plus d'un moniteur, positionnez les moniteurs dans un format de type "livre ouvert". L'utilisation de bras de moniteur vous aidera à positionner vos moniteurs avec précision.



Quels autres facteurs prendre en considération ?

- Évitez de travailler avec vos moniteurs face à des zones trop éclairées ou des fenêtres.
- Éliminez les sources de lumière vive ou l'éblouissement autour de vos postes de travail. En revanche, il est important d'avoir un éclairage adéquat dans votre espace de travail.
- Changez régulièrement de position en ajustant votre poste de travail pour passer de la position assise à la position debout et inversement.
- Essayez de mixer les tâches plutôt que d'effectuer la même opération encore et encore.



Les postes de travail réglables en hauteur peuvent être adaptés en fonction de l'utilisateur.

Discutons ensemble de votre espace de travail ?

Que vous recherchiez des services de conseil en ergonomie ou des produits pour créer un lieu de travail plus productif, nous pouvons vous aider. Visitez www.adapt-global.com et contactez votre bureau le plus proche.



Découvrez nos produits et solutions pour transformer votre espace de travail.



Créez des espaces de travail exceptionnels avec nos solutions ergonomiques de mobilier de bureau.



Conseils ergonomiques et logiciels pour améliorer la santé et la productivité des employés.



Des solutions pour construire des espaces commerciaux modernes plus rapidement et efficacement.

Pour en savoir plus sur la manière dont nous pouvons aider votre entreprise à exploiter son potentiel, visitez notre site Web et contactez votre bureau le plus proche.

www.adapt-global.com

