Pistagnesi Maison d'expertise en souscription

420, boul. Charest Est, bur. 330
Québec (Québec) G1K 8M4

T. 418 523-4000
Sans frais 1 877 523-4001

pistagnesi.com

Formation - Santé, sécurité et ergonomie en télétravail

Le télétravail peut être confortable et sécuritaire si vous adoptez de bonnes pratiques ergonomiques.

POSTURE IDÉALE

Voici quelques points clés à retenir :

- Garder la tête droite, alignée avec la colonne, sans pencher vers l'avant.
- Positionner les yeux au niveau du haut de l'écran.
- Détendre les épaules et les garder basses, sans tension.
- Plier les coudes à environ 90 degrés, près du corps.
- Garder les poignets droits, sans flexion, lors de l'utilisation de la souris et du clavier.
- S'assurer que les pieds sont bien appuyés au sol ou sur un repose-pied

HABITUDES À MAINTENIR

- Alterner les positions assis et debout lorsque possible.
- Prendre une pause de quelques minutes à chaque heure pour se lever, bouger et s'étirer.
- Varier régulièrement sa posture pour prévenir la raideur et les tensions musculaires.

EXIGENCE DE POSTE DE TRAVAIL ADÉQUAT

Pour assurer confort et sécurité, le télétravail doit être effectué à partir d'un poste de travail adapté (chaise, bureau, éclairage adéquat).

Nous demandons que les tâches ne soient pas réalisées dans des environnements temporaires ou inappropriés, comme à l'extérieur en plein soleil, sur un divan ou dans un lit.

L'objectif n'est pas de limiter la flexibilité offerte par le télétravail, mais de garantir des conditions de travail conformes aux principes de santé et sécurité, afin de prévenir les douleurs et blessures à long terme.

P.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Dans le cadre du télétravail, chaque employé a la responsabilité de participer à l'identification et à l'élimination des risques d'accidents professionnels et de maladies liées au travail.

Pour vous aider dans cette démarche, veuillez consulter les documents suivants :

- Guide d'ajustement ergonomique du poste de travail
- Aide-mémoire d'auto-évaluation du lieu de télétravail

Ces outils pratiques vous permettront de valider votre installation et de réduire les risques liés au travail à distance.