

## TELETRAVAIL

**Comment utiliser son ordinateur portable**

**sur une table à manger**

**avec sa chaise de salon**

L'idéal pour un télétravail régulier est de s'installer sur une table avec un siège réglable au minimum en hauteur.

## Télétravail ce qu'il faut éviter:



## Télétravail ce qu'il faut faire :

Mettez un coussin entre le dossier de la chaise et votre dos afin que le dos soit bien soutenu.

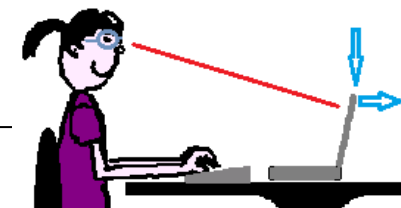
Dans l'idéal placez un clavier externe et une souris en face de vous de façon à ce que vos coudes soient en dehors de la table et que vos avant-bras reposent sur la table.

Mettez un coussin sur l'assise de la chaise sous vos fesses pour remonter votre corps et avoir les coudes à 90° juste au niveau du plan de travail.



Si vous portez des lunettes à verres progressifs.

La vision de près se fait par le bas des verres il faut donc laisser l'ordinateur portable sur la table et incliner l'écran



Une fois ces réglages faits, vos pieds doivent être à plat sur le sol ou sur un repose pieds ( ou un carton)

### PENSEZ AUSSI A :

Gardez un équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle. Déconnectez-vous en dehors des heures de travail.

Faites des pauses environ toutes les 2 heures : marchez, faites des étirements et hydratez-vous.