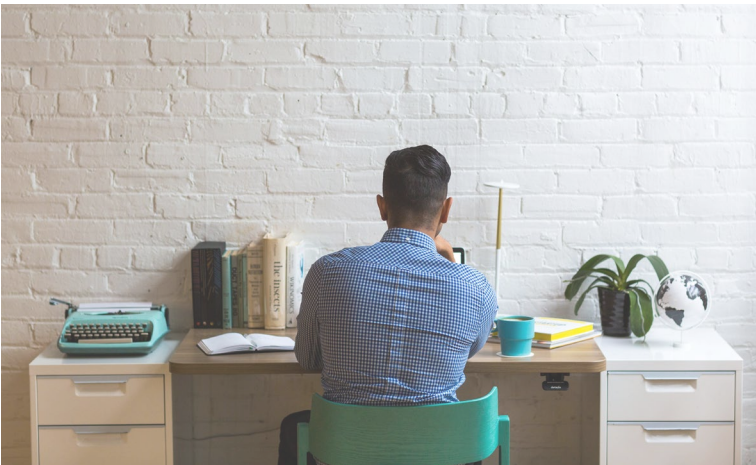


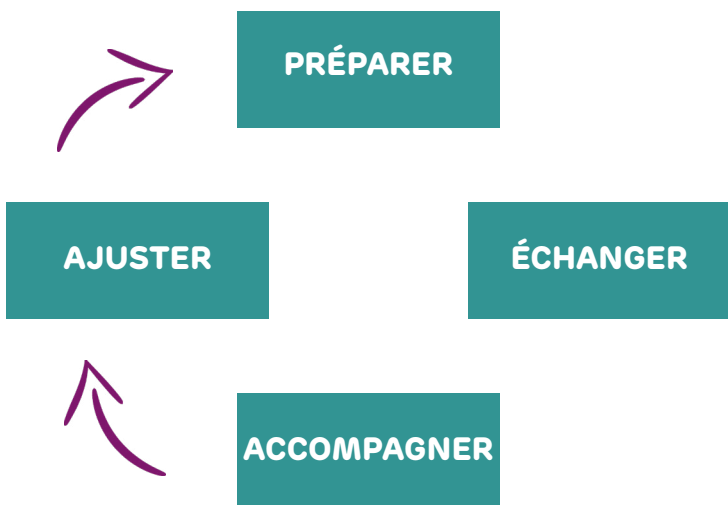
VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL VOUS ACCOMPAGNE

ERGONOMIE & TÉLÉTRAVAIL

Comment préserver sa santé ?



LES 4 ÉTAPES POUR UN TÉLÉTRAVAIL RÉUSSI



Préparer : Évaluer la faisabilité du télétravail et définir les besoins des équipes (matériels, organisation, temporalité)

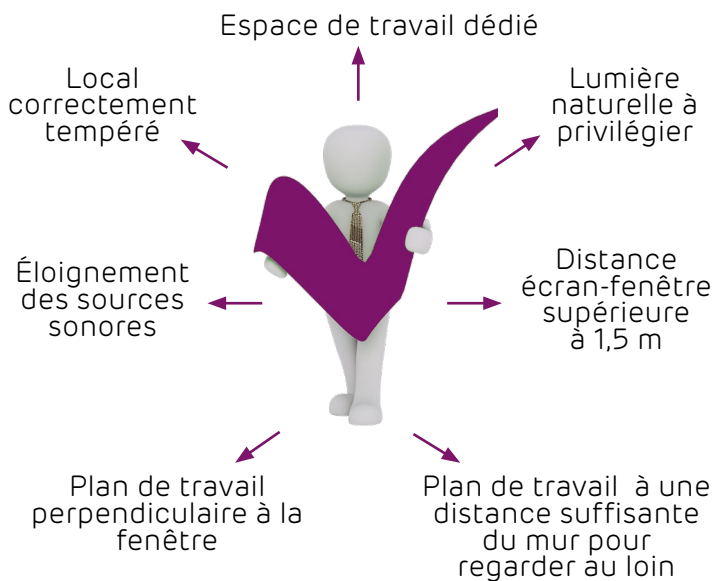
Échanger : Discuter des modalités du télétravail avec les équipes

Accompagner : Identifier les éventuelles problématiques et s'assurer du bon fonctionnement du télétravail

Ajuster : Répondre aux besoins des collaborateurs et revoir, au besoin, les modalités du télétravail



L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL OPTIMAL



L'AMÉNAGEMENT DE POSTE ADÉQUAT



Regard au niveau du haut de l'écran

Plan de travail à hauteur des coudes

Siège confortable avec un dossier haut



Distance œil-écran entre 50 et 70 cm

Pieds en appui



Conseils pratiques

- Utiliser du matériel adapté à votre activité et vos besoins
- Faire preuve d'ingéniosité (carton comme repose-pieds)
- S'étirer et bouger régulièrement, etc.

L'ORGANISATION : LA BASE D'UNE BONNE COLLABORATION

Pour le salarié :

- Se fixer des **limites** et des **plages de disponibilité**
- Faire des **pauses** régulières
- **Anticiper et planifier** sa charge de travail
- Garder un **lien** avec l'équipe



Pour l'employeur :

- **Accompagner** les managers et les équipes
- Mettre en place un **appui technique**



Pour le manager :

- Assurer un **contact régulier** et un moyen de **rencontre** du collectif
- Garantir le **droit à la déconnexion**
- **Réévaluer** les objectifs en fonction de la situation



LES AVANTAGES ET LES POINTS DE VIGILANCE À RETENIR

Pour le salarié :

- > Limitation des transports
- > Flexibilité des horaires (selon faisabilité)
- > Autonomie

- > Isolement social
- > Comportement sédentaire
- > Gestion de la charge de travail

Pour l'employeur :

- > Réduction du risque routier
- > Réduction des charges de fonctionnement
- > Image de marque

- > Gestion des risques professionnels
- > Management / communication
- > Collectif de travail

**Comment bénéficier
de conseils ?**

**En contactant le
médecin du travail
de votre entreprise**



AGESTRA
1 rue de Courcelles
57070 METZ
03 87 63 36 15
www.agestra.org