

# UTILISATION DE LA SOURIS ET DU CLAVIER

Un bureau mal aménagé, un siège mal réglé, une mauvaise posture, c'est le mal de dos assuré !



Les avant-bras sont au niveau du bureau et l'angle bras / avant-bras est supérieur à 90°.

Maintenez les poignets droits lors de la saisie ou de l'utilisation de la souris



Lors de la saisie au clavier, ne pas appuyer continuellement les poignets sur la table mais les reposer de temps à autre pour soulager les épaule.

Replier les pieds du clavier car leur dépliage accentue l'extension du poignet



La souris doit être placée à côté du clavier, aussi près que possible.

Les mains sont dans le prolongement des avant-bras.

