

Afin d'orienter les interventions subséquentes, nous vous invitons à compléter ce formulaire d'autodiagnostic spécifique à votre environnement de télétravail.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous au info@ergokinox.com.

Nom de l'employé :

Département :

Quelle surface de travail utilisez-vous ?		Hauteur	Unité de mesure
Un bureau de travail			
	Avec tiroir-clavier		
	Sans tiroir-clavier		
Autre surface de travail (ex. : îlot, table de cuisine, etc.)			
Autre			

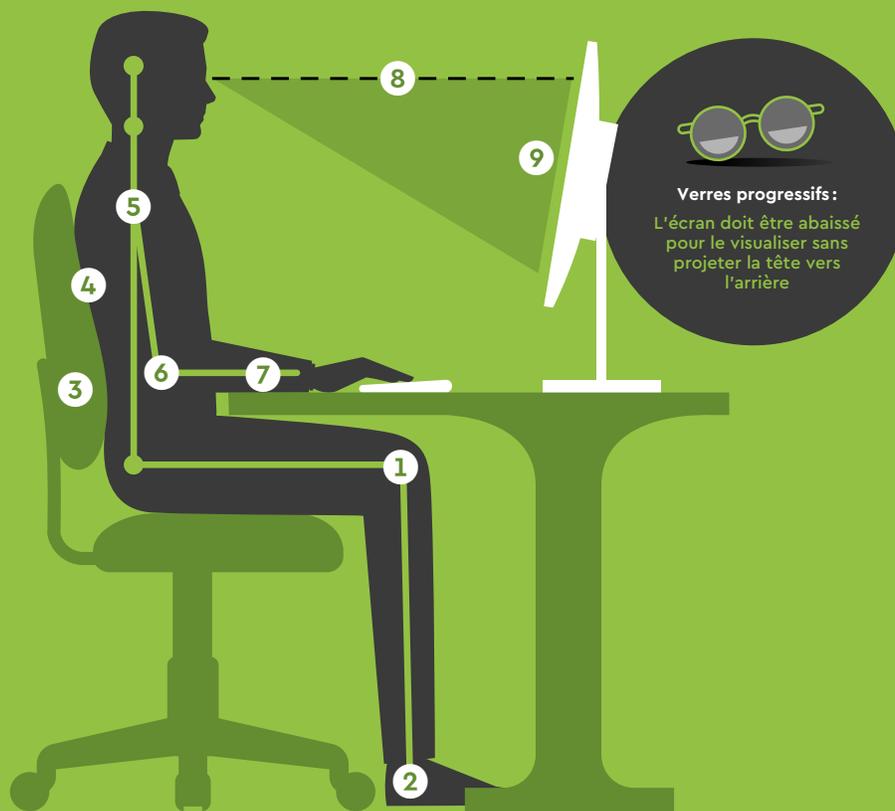
Cette surface de travail...	Oui	Non
Est dégagée et suffisamment grande		
A une profondeur inférieure à 24 pouces		
A une profondeur supérieure à 27 pouces		

Vous utilisez une chaise :	
Non-ajustable	
Ajustable	
	La hauteur d'assise est ajustable
	Le dossier est ajustable
	Les accoudoirs sont ajustables

Vous utilisez :	
Ordinateur portable seulement	
Ordinateur portable et souris externe	
Ordinateur portable, clavier et souris externes	
Ordinateur de bureau	

Vous utilisez :	
L'écran de l'ordinateur portable seulement	
Un écran externe	
L'écran de l'ordinateur portable et un écran externe	

En vous référant à l'image ci-dessous, indiquez si votre position est adéquate.



Points à évaluer	Oui	Non
1 Les genoux forment un angle de 90° et les cuisses sont parallèles au sol		
2 Les pieds sont appuyés au sol ou sur un repose-pied		
3 Le creux lombaire est supporté		
4 Le dos est bien appuyé		
5 Les épaules sont détendues		
6 Les coudes sont près du corps		
7 Les avant-bras sont soutenus		
8 Les yeux sont alignés avec la partie supérieure de l'écran		
9 L'écran devant soi est à un minimum d'un bras de distance		

Depuis l'installation de votre poste en télétravail, avez-vous remarqué des inconforts musculo-squelettiques au niveau des régions anatomiques suivantes?

Inconforts	Jamais	Parfois	Souvent	Constamment
Région cervicale (Cou)				
Trapèzes				
Épaule Droite				
Épaule Gauche				
Coude / Avant-bras Droit				
Coude / Avant-bras Gauche				
Poignet Droit				
Poignet Gauche				
Main Droite				
Main Gauche				
Région Dorsale (Haut du dos)				
Région Lombaire (Bas du dos)				
Membres inférieurs				
Autres :				

Organisation du poste de travail

Selon vous, quels sont les principaux problèmes à votre poste de travail?

Commentaires

Avez-vous d'autres informations que vous souhaitez nous transmettre?