



Association of Canadian Ergonomists
Association Canadienne d'Ergonomie

Office Ergonomics Fact Sheet

Physical Factors

- Top of monitor no higher than eye level
- Keyboard and monitor directly in front
- No leaning forward to view the monitor
- Mouse should be positioned at the same level as and as close as possible to the keyboard
- Placing the mouse left of the keyboard and using the left hand reduces reaching to the mouse as not reaching over number pad
- Upper arms relaxed at sides
- Feet fully supported on floor or footrest
- Knees level with or slightly below hip joints
- When your fingers are on the home row keys, your hand, wrist and forearm should be in a straight line
- Change position frequently, take a short 30 second micro-break for every 15 minutes of work and get up at least once each hour to move about



Cognitive Factors

- Do you have the best software for the work you are doing and do you know how to use all its features?
- Reduce distractions – turn off auto-download on your email system and only check it at designated times. Not ready for this? Increase the time between auto-downloads.

Psychosocial/Organizational Factors

- Create a good social support network around you
- Is what you're working on a priority task?
- Delegate!

Depending on the function of your job, the constraints of your equipment and any symptoms you may be experiencing, your workstation may need a different set-up than illustrated above. Contact an Ergonomist in your area through the ACE "Directory of Consultants" at www.ace-ergocanada.ca. The CCPE (Canadian Certified Professional Ergonomist) designation indicates that an Ergonomist has met standards of competency in education and experience (see www.cccpe.ca for more information).

Suite 1003
105-150 Crowfoot Cr. NW
Calgary, AB T3G 5B3

: 403-219-4001 1-888-432-2223
Fax: 403-451-1503
Courriel: info@ace-ergocanada.ca
Site Web: www.ace-ergocanada.ca

The Voice of Ergonomics in Canada



Association of Canadian Ergonomists
Association Canadienne d'Ergonomie

Fiche technique sur l'ergonomie au bureau

Facteurs physiques

- Le haut de l'écran doit être à la hauteur de vos yeux ou plus bas.
- Le clavier et l'écran sont positionnés directement en face de vous.
- Vous ne devez pas vous pencher vers l'avant pour regarder l'écran.
- La souris doit se trouver à la même hauteur que le clavier ou le plus près possible de celui-ci.
- Favorisez l'utilisation de la souris avec la main gauche afin de réduire la distance pour atteindre la souris avec la main droite et éviter d'avoir à utiliser la main gauche pour atteindre le pavé numérique.
- Vos bras sont détendus de chaque côté du corps.
- Les deux pieds sont posés à plat au sol ou sur un repose-pieds.
- Les genoux se trouvent au même niveau ou légèrement plus bas que les hanches.
- Lorsque les doigts reposent sur la troisième rangée de touches, les mains, les poignets et les avant-bras doivent former une ligne droite.
- Changez fréquemment de position, prenez de courtes pauses de 30 secondes toutes les 15 minutes et levez-vous au moins une fois par heure pour bouger.



Facteurs cognitifs

- Utilisez-vous le logiciel le mieux adapté à votre travail et en connaissez-vous toutes les fonctions ?
- Diminuez les distractions en désactivant le téléchargement automatique des nouveaux messages électroniques et vérifiez-les à des moments déterminés. Cela ne vous convient pas? Augmentez le temps pour télécharger l'arrivée de nouveaux messages .

Facteurs psychosociaux/organisationnels

- Créez un bon réseau de soutien social autour de vous
- Déterminez l'importance du projet sur lequel vous travaillez.
- Déléguez !

En tenant compte des tâches liées à votre emploi, des contraintes de votre équipement et des symptômes dont vous souffrez, votre poste de travail peut nécessiter une configuration différente de celle illustrée ci-dessus. Vous pouvez trouver un ergonome dans votre région en consultant le Répertoire des consultants à www.ace-ergocanada.ca. Le titre de CCPE (Certificat canadien de praticien(ne) en ergonomie) démontre que l'ergonome répond aux normes de compétences en matière de formation et d'expérience (pour de plus amples informations, consultez le site www.cccpe.ca).

Suite 1003
105-150 Crowfoot Cr. NW
Calgary, AB T3G 5B3

Téléphone: 403-219-4001 | 1-888-432-2223
Fax: 403-451-1503
Courriel: info@ace-ergocanada.ca
Site Web: www.ace-ergocanada.ca

La voix de l'ergonomie au Canada