

Mode Plan Ex 1

Consignes :

1. Télécharger puis copier le texte « Ergonomie (txt) » sur le site www.formettic.be
2. Ne tenir compte que des consignes ci-dessous
3. Mettre le titre **Consignes** dans le style **Titre 1**
4. Mettre les titres **numérotés en italique** ci-dessous dans le style **Titre 2** (utiliser le pinceau)
5. Enregistrer sous Ergonomie-mode-plan-ex1
6. Activer le navigateur (OOO) ou le mode Plan (Word)
7. Afficher puis cacher le Titre 1 ; hausser d'un chap puis hausser d'un niv le § Votre moniteur
8. Masquer le navigateur et le volet droit ; regarder la différence.

1 Introduction

- but
- se familiariser avec le jargon

2 Bonne posture par rapport à mauvaise posture

- fauteuils
- hauteur
- soutien lombaire
- inclinaison du siège
- profondeur
- largeur
- appuie-bras

3 Votre surface de travail

4 Périphériques d'entrée

- clavier
- souris

5 Votre moniteur

- distance
- hauteur et emplacement
- verres correcteurs et verres à double foyer
- éclairage et éblouissement

6 Ordinateurs portables

- station d'ancrage (puce avec la police Wingdings)
- sur le pouce

7 Poste de travail réglable ou poste assis-debout

8 Autres accessoires

- repose-paumes ou appuie-paumes (puce avec la police Wingdings)
- porte-document
- téléphone