

Mode Plan Ex 2

Consignes :

1. **Partir de l'ex précédent « Ergonomie plan 1 »**
(ou recommencer en téléchargeant le texte **Ergonomie (txt)** sur le site www.formettic.be)
2. Mettre les titres numérotés comme ci-dessous dans le style **Titre 1**
3. Mettre le titre « Consignes » en style Standard (ou effacer son formatage)
4. Envoyer le **plan vers présentation** puis enregistrer sous Ergonomie-mode-plan-ex2
5. Afficher le navigateur (OOO) ou le mode Plan (Word) et montrer au formateur.

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 (puce avec la police Wingdings)
- 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