

Mode Plan – Ex 3

Consignes :

1. **Partir de l'ex précédent « Ergonomie au bureau-styles-titres1 »**
(ou télécharger 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 les mots en italique comme ci-dessous dans le style *titre 2*
4. Envoyer le plan vers présentation, noter les différences avec les fichiers précédents puis enregistrer sous Ergonomie-mode-plan-ex3

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

sur le pouce

7 Poste de travail réglable ou poste assis-debout

8 Autres accessoires

repose-paumes ou appuie-paumes

porte-document

téléphone