

En complément

Lorsque le plan de travail n'est pas réglable en hauteur, un repose-pieds permettra aux personnes les plus petites de maintenir leurs pieds à plat. Il sera réglable en hauteur et en inclinaison et adapté à la hauteur de travail choisie (assis normal ou assis surélevé).

→ Critères pour le choix d'une repose-pieds

- Bonne adhérence au sol
- Amovible
- Surface d'appui antidérapante
- Inclinable à 10° ou réglable entre 0° et 15° par rapport au plan horizontal
- Dimensions minimales :
 - Largeur 40 cm
 - Profondeur 30 cm.



Découvrez nos autres brochures et nos newsletters sur notre site !

APST68
Alsace Prévention Santé Travail



Scannez-moi !

<https://www.apst68.fr>



Il existe aujourd'hui une multitude de modèles de sièges différents; il n'est donc pas aisé de faire son choix.
Découvrez, au travers de cette brochure, les caractéristiques d'un siège et nos conseils pour orienter votre choix et apprenez à bien utiliser les réglages de celui-ci.



Ne pas jeter sur la voie publique (article L.541-10-1 du Code de l'Environnement)

V.2023-01

→ Critères de choix du siège

Tissu de revêtement

Eviter le skaï et préférer un matériau poreux, permettant la circulation de l'air, et de préférence légèrement rugueux

Dossier haut

Pourvu d'une zone de soutien de la région des vertèbres lombaires et réglable en hauteur

Assise

Pivotante réglable en hauteur montée sur un dispositif amortisseur central, idéalement réglable en profondeur

Piètement

A 5 branches sur roulettes



Appui cervical

si besoin, réglable en hauteur et en profondeur, pour un maintien de la tête et un soulagement des cervicales

Accoudoirs

Si besoin, accoudoirs orientables et réglables en hauteur et en profondeur

Assise dynamique

Avec réglage de la fermeté du basculement du dossier

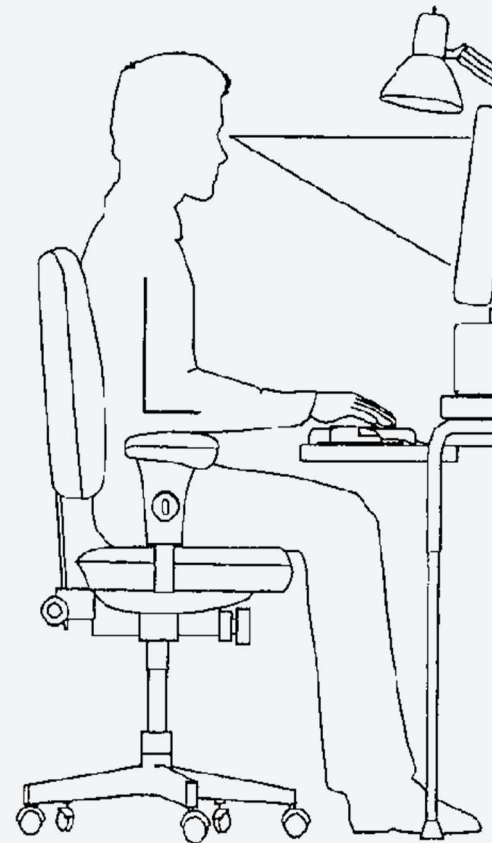
Profondeur du siège

Permettant au salarié d'appuyer son dos sans que le bord avant n'exerce de pression à l'intérieur des genoux

Matelassage

Relativement ferme, pour répartir la pression du corps et pour permettre les changements de position

→ Conseils



- Réglez la hauteur de l'assise de façon à ce que vos avant-bras forment un angle de 90° avec vos bras, lorsque vous les posez sur le plan de travail
- Vos pieds doivent être bien à plat au sol (si nécessaire, utiliser un repose-pieds)
- Réglez la tension de basculement du dossier
- Ajustez la hauteur du dossier afin de vous sentir bien maintenu au niveau lombaire et dans la partie supérieure du dos
- Si le siège est équipé d'accoudoirs, réglez leur hauteur afin qu'ils ne vous empêchent pas de vous approcher au maximum du plan de travail
- Asseyez-vous bien au fond du siège afin de bénéficier au mieux du soutien lombaire
- Pensez à faire des mouvements pendant la journée et à utiliser le basculement du dossier pour varier les positions dans votre siège



Les réglages doivent être conçus pour une manœuvre simple et rapide, n'exigeant qu'un faible effort. Les réglages seront fiables et permanents et pourront se faire sans quitter le siège.

Du fait de la subjectivité de la notion de confort et des différences interindividuelles, pensez à essayer, sur une période suffisamment longue, différents modèles de sièges avant de faire un choix définitif