

Liste de vérification pour bureau à domicile

Poste de travail

1. Votre fauteuil est-il en bon état et réglé à la bonne hauteur (c.-à-d. les cuisses parallèles ou les genoux légèrement inférieurs aux hanches)?
2. Savez-vous comment régler votre fauteuil pour un maximum de confort?
3. Le creux de votre dos est-il suffisamment soutenu par votre dossier?
4. Vos pieds reposent-ils au sol ou sont-ils entièrement soutenus par un repose-pieds?
5. Avez-vous suffisamment d'espace pour les jambes sous votre bureau?
6. Le positionnement de votre moniteur et clavier permet-il une posture confortable (p. ex. la tête tournée vers l'avant, et non pas tournée vers le côté)?
7. Est-il facile de lire le texte sur votre écran?
8. À toute heure de la journée, est-ce que votre écran d'ordinateur est exempt d'éblouissement?
9. La hauteur du moniteur est-elle réglée correctement de façon à ce que la posture de votre tête/cou soit confortable? (c.-à-d. le haut de l'écran au niveau des yeux – plus bas pour les utilisateurs de verres progressifs)
10. Au besoin, avez-vous accès à un porte-document afin d'éviter les postures contraignantes?
11. Pouvez-vous poser vos bras sur quelque chose lorsque vous ne faites pas de saisie de données?
12. Lorsque vous utilisez le clavier ou la souris, vos coudes sont-ils près du corps et à la verticale, et vos avant-bras sont-ils à l'horizontale (les coudes forment-ils un angle d'environ 90°)?
13. Vos poignets sont-ils relativement droits lorsque vous utilisez le clavier?
14. Les articles fréquemment utilisés (p. ex. téléphone) sont-ils positionnés à portée de main par rapport à votre position normale de travail, et l'espace de bureau est-il adéquat pour le travail?
15. Si vous avez besoin de brancher et de débrancher un ordinateur portable, êtes-vous capable de le faire sans vous pencher ou ramper sous votre surface de travail à chaque fois?

Liste de vérification pour bureau à domicile

Environnement de travail

16. Les niveaux de chaleur, de bruit, de ventilation et d'éclairage sont-ils adéquats pour maintenir votre rendement normal?
17. L'aire de travail est-elle exempte de tout risque de glissade, de trébuchement et de chute? (p. ex. la glace et la neige sont-elles dégagées des trottoirs; tous les escaliers intérieurs et extérieurs comptant quatre marches ou plus sont-ils équipés d'une main courante; les classeurs sont-ils disposés de façon à ce que les tiroirs et les portes ne s'ouvrent pas dans les corridors (couloirs); et les lignes téléphoniques, les fils électriques et les rallonges sont-ils positionnés de façon sécuritaire?)
18. Le matériel est-il correctement stocké dans les classeurs/étagères afin d'éviter la surcharge et le basculement?
19. La zone de travail est-elle exempte de tout risque d'électrocution et d'incendie? (p. ex. fils effilochés ou quantités excessives de combustibles?)
20. La zone de travail est-elle équipée de systèmes d'urgence appropriés? (p. ex. un détecteur de fumée et un détecteur de monoxyde de carbone en bon état de fonctionnement sont-ils installés dans la maison; un extincteur fonctionnel et une trousse de premiers soins se trouvent-ils à proximité?)

Habitudes de travail saines

21. Prenez-vous des pauses fréquentes de votre poste de travail pour effectuer des exercices d'étirement et changer de posture?
22. Vous arrêtez-vous à des moments appropriés pour manger pendant la journée de travail?
23. Vous assurez-vous d'avoir des contacts quotidiens avec des clients, des collègues ou votre gestionnaire par téléphone ou en personne?
24. Autorégulez-vous vos heures de travail afin de prévoir suffisamment de temps pour les loisirs familiaux et/ou personnels tous les jours?
25. Effectuez-vous un rituel d'arrêt quotidien du travail, comme éteindre votre ordinateur et éteindre la lumière de votre aire de travail
26. Gardez-vous vos portes et vos fenêtres fermées et verrouillées pour prévenir les entrées par effraction, les vols et d'autres formes de violence?

Liste de vérification pour bureau à domicile

Commentaires:

Signature

Date d'achèvement

© Workplace Safety & Prevention Services 2020. Workplace Safety & Prevention Services (WSPS) accorde aux utilisateurs finals approuvés l'autorisation de reproduire le présent document, dans son ensemble ou en partie, à condition que son utilisation prévue soit à des fins non commerciales ou à des fins éducatives et avec mention complète de la source, soit WSPS. Les utilisateurs finals approuvés sont les entreprises inscrites auprès de la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail. WSPS se réserve le droit d'étendre cette autorisation à d'autres parties concernées et intéressées, sur demande et avec autorisation écrite expresse préalable. WSPS n'accorde aucune garantie à l'égard du matériel modifié ou altéré par l'utilisateur final. Le présent document, en tout ou en partie, ne doit en aucun cas être dupliqué à des fins de vente ou pour une reproduction ou une distribution externe.

(Reconnaissance de la prise en compte de WSPS, « Reproduit et adapté de 'nom de la solution' avec la permission de Workplace Safety & Prevention Services, Mississauga (Ontario). »)

Les renseignements contenus dans ce document de référence sont à jour à la date de révision, au meilleur des connaissances de WSPS, et ne sont distribués qu'à titre indicatif. Ils ont été créés après avoir été compilé à partir de sources considérées comme fiables et représentant la meilleure opinion actuelle sur le sujet. WSPS ne fait aucune garantie ou représentation quant à l'exactitude ou à la suffisance absolue de son contenu dans ce document de référence. WSPS n'assume aucune responsabilité quant au contenu fourni ici. Il ne peut être présumé que le présent document de référence comprend toutes les mesures de sécurité acceptables ou qu'aucune autre mesure ne pourrait être requise dans des conditions ou circonstances exceptionnelles.

Révisé : Mars 2020