

## Caractéristiques du poste de travail

### ■ Choix de la posture de base

	Assis normal	Assis-debout	Debout avec appui-fesses	Debout
Avantages	<p>Réduction de la fatigue. Stabilité plus grande. Précision accrue des gestes. Souplesse d'adaptation aux variations de taille des opérateurs. Facilité d'affectation d'opérateurs à aptitude réduite.</p>	<p>Changement plus facile de la posture de travail. Alternance possible entre postures assise et debout. Meilleure visibilité de l'environnement.</p>	<p>Grande aisance des mouvements des membres supérieurs. Possibilité de petits déplacements. Force plus élevée des membres supérieurs. Meilleure visibilité de l'environnement.</p>	
Contraintes	<p>Nécessité d'un évidement pour les membres inférieurs. Posture statique. Plan et volume de travail restreints. Effort de travail faible.</p>		<p>Plan et volume de travail restreints.</p>	<p>Fatigue générale élevée.</p>
	<p>Pour les activités industrielles éviter le poste <b>Assis normal</b> et choisir de préférence le poste <b>Assis-debout</b> ou debout avec <b>Appui-fesses</b>. Dans tous les cas de posture assise, prévoir un appui dorsal adapté à l'activité.</p>			
	Le travail statique bloque la circulation sanguine et provoque rapidement une fatigue musculaire.		Le travail dynamique favorise la circulation sanguine mais entraîne une augmentation de la fréquence cardiaque.	
	<p><b>Une BONNE POSTURE est une posture que l'on peut changer.</b></p>			

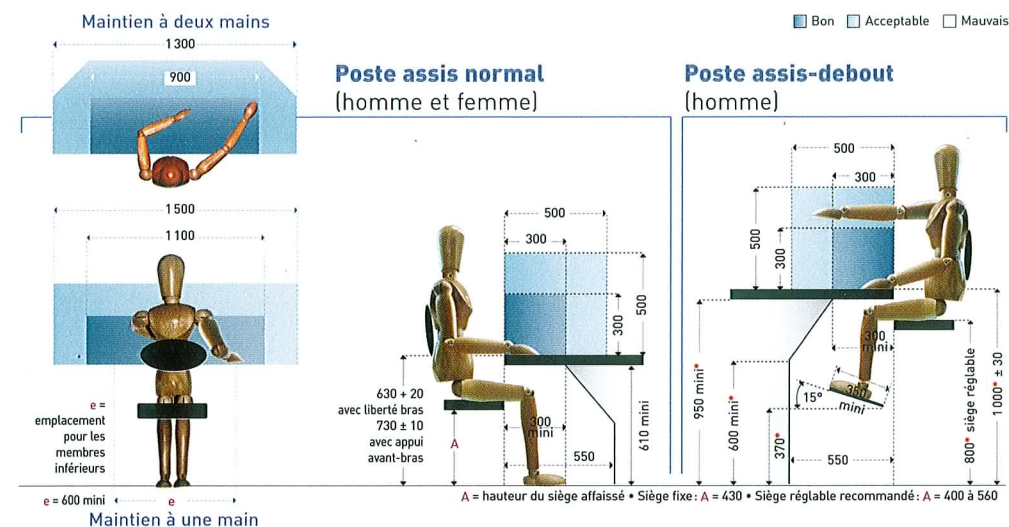
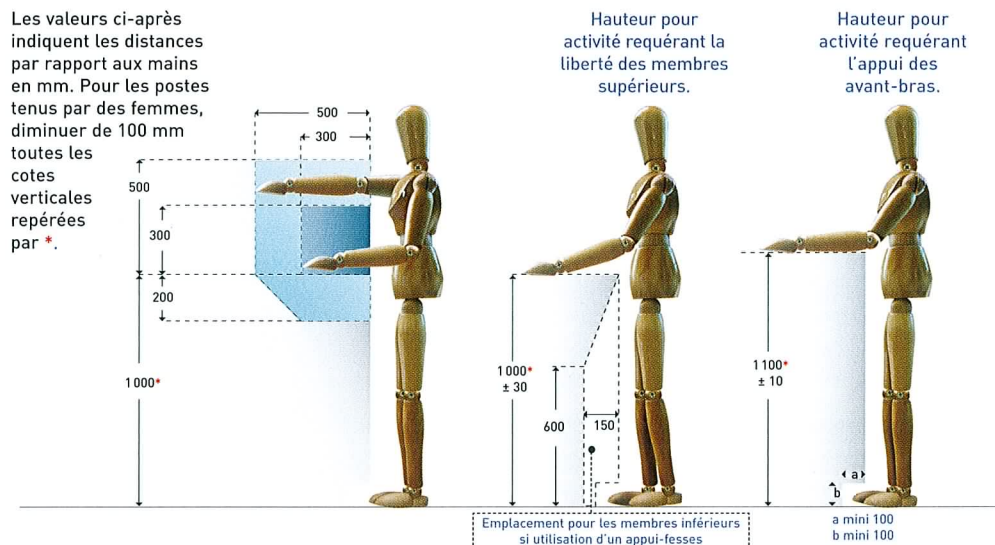
### ■ Dimensions au poste de travail

**Plan de travail :** c'est le plan principal dans lequel évoluent les mains (outillage + hauteur du montage et du produit).

**Volume de travail :** c'est la portion d'espace à l'intérieur de laquelle se répartissent les points de maintien et d'atteinte pour un opérateur au cours de son activité.

### Poste debout (homme)

Les valeurs ci-après indiquent les distances par rapport aux mains en mm. Pour les postes tenus par des femmes, diminuer de 100 mm toutes les cotes verticales repérées par \*.



**Note :** Ces valeurs s'appliquent pour un homme de taille moyenne (1 750) et pour une femme de taille moyenne (1 650).

Il convient de s'assurer que ces valeurs correspondent aux conditions de tailles locales. Les commandes les plus fréquemment utilisées doivent être situées dans le volume bon ■.

#### ■ Recommandations :

- Tous les éléments normalement accessibles ne doivent comporter ni arêtes vives, ni angles aigus susceptibles de blesser.
- Tous les angles de pièces en contact fréquent avec les mains de l'opérateur doivent être rayonnés.