



CAISSE DES DÉPÔTS



Septembre 2020

Conseils UNSA

LES BONNES PRATIQUES POUR UN MEILLEUR BIEN ÊTRE AU BUREAU ET EN TÉLÉTRAVAIL.

ERGONOMIE



ENVIRONNEMENT

POUR RÉDUIRE LES REFLETS L'ÉCRAN DOIT ÊTRE PERPENDICULAIRE À LA FENÊTRE.



SI VOUS AVEZ UNE ARMOIRE, LES CHOSSES LES PLUS LOURDES DOIVENT ÊTRE À HAUTEUR D'ÉPAULE.



LE SOL DOIT ÊTRE LIBRE DE FILS OU D'OBSTACLES AU SOL.



PRATIQUE

FAITES DES PAUSES RÉGULIÈREMENT ET...

...UTILISEZ UN CASQUE À RÉDUCTION DE BRUIT SI L'ENVIRONNEMENT EST TROP BRUYANT.



EN TÉLÉTRAVAIL

HABILLEZ-VOUS COMME SI VOUS ALLIEZ AU BUREAU



SÉPAREZ VOTRE ESPACE DE TRAVAIL DE VOTRE ESPACE DE VIE



GARDEZ VOTRE ENVIRONNEMENT PROPRE

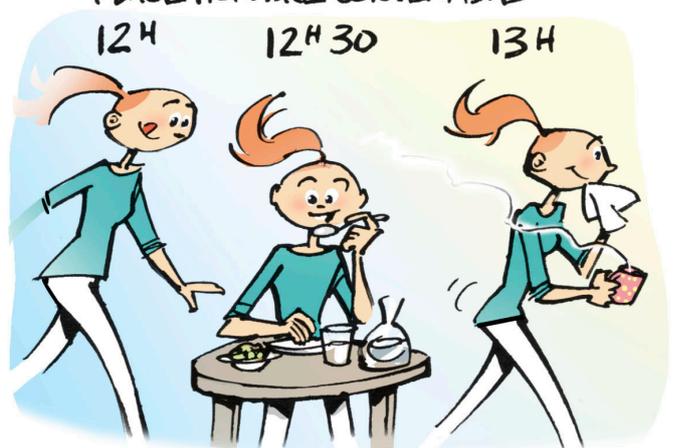


RESPECTEZ LES HORAIRES DE DÉBUT ET DE FIN DE TRAVAIL



FAITES VOTRE PAUSE REPAS SUR UNE PLAGE HORAIRE CONVENABLE

12H 12H 30 13H



EXERCEZ VOTRE DROIT À LA DÉCONNEXION EN DEHORS DES HORAIRES DE TRAVAIL



AYEZ UNE TEMPÉRATURE AMBIANCE ADAPTÉE

