

## Posture de travail

Lors de la planification et de la préparation des tâches, cette liste de contrôle peut vous aider à évaluer et à gérer les risques ergonomiques en lien avec les postures de travail incommodes.

Inacceptable

Nécessite une évaluation plus approfondie

Acceptable

<b>ÉPAULE ET BRAS</b>	> 1 h pendant la journée de travail	
Travail au-dessus de la hauteur des épaules – Plage > 50 cm	30 min–1 h pendant la journée de travail	
	< 30 min pendant la journée de travail	
<b>COU</b>	> 2 h pendant la journée de travail	
Penché vers l'avant (> 30°) Penché sur le côté (> 10°) Torsion (> 30°)	1–2 h pendant la journée de travail	
	< 1 h pendant la journée de travail	
<b>COU</b>	> 30 min pendant la journée de travail	
Penché vers l'arrière (> 10°)	5–30 min pendant la journée de travail	
	< 5 min pendant la journée de travail	
<b>DOS</b>	> 2 h pendant la journée de travail	
Penché modérément vers l'avant (20–45°) et penché sur le côté (10–30°)	1–2 h pendant la journée de travail	
	< 1 h pendant la journée de travail	
<b>DOS</b>	> 1 h pendant la journée de travail	
Penché fortement vers l'avant (> 45°) et penché sur le côté (> 30°), torsion (> 30°) ou penché vers l'arrière	30 min–1 h pendant la journée de travail	
	< 30 min pendant la journée de travail	
<b>JAMBES</b>	30 min en continu OU plus de 3 h pendant la journée de travail	
Position accroupie/agenouillée	Périodiquement	
	Peu et pendant de courtes périodes	
<b>TRAVAIL HORIZONTAL</b>	30 min en continu OU plus de 3 h pendant la journée de travail	
	Périodiquement	
	Peu et pendant de courtes périodes	
<b>TRAVAUX STATIQUES ET RÉPÉTITIFS</b>	Statiques : < 30 s de pause toutes les 10 min de travail	Répétitifs : environ 20 fois/min
	Statiques : 30 à 90 s de pause toutes les 10 min de travail	Répétitifs : environ 11–20 fois/min
	Statiques : > 90 s de pause toutes les 10 min de travail	Répétitifs : environ 10 fois/min