

Check-list HOME WORKING

La présente check-list traite de certains aspects du bien-être importants pour les travailleurs à domicile: ergonomie (siège, bureau, écran, clavier et souris), facteurs d'environnement (espace de travail, éclairage, climat et bruit), aspects psychosociaux (contenu et organisation du travail, temps de travail, relations de travail et méthode de travail), et sécurité (incendie et électricité).



Parcourez les différentes questions de la check-list et cochez, pour chaque question, une des options suivantes:

- SANS OBJET (SO): si pas applicable ou pas pertinent.
- OK (OK): si conforme. Vous pouvez mentionner les éventuelles actions supplémentaires possibles.
- PAS OK (POK): si pas conforme. Dans ce cas, il vous est proposé de définir une ou plusieurs actions qui permettront d'améliorer votre confort de travail.

Demandez le fichier dynamique par mail à prevention@ethias.be

		Cochez			
1. ERGONOMIE					
1.1	Siège	SO	OK	POK	REMARQUES
A	Assise réglable en hauteur				
B	Bassin légèrement surélevé par rapport aux genoux				
C	Assise réglable en profondeur				
D	Espace pour le poing entre le bord du siège et le creux du genou				
E	Dossier réglable en hauteur				
F	Renfort lombaire au-dessus de la ceinture				
G	Accoudoirs réglables				
H	Dossier et assise inclinables				
I	Dossier inclinable, pression ni trop forte, ni trop faible au niveau du dos (la résistance du mécanisme d'inclinaison est adaptée au poids du corps)				
J	Formation ou explications concernant les réglages du siège				
1.2	Bureau	SO	OK	POK	REMARQUES
A	Table à hauteur des coudes				
B	Espace de travail suffisant (minimum 80 cm de profondeur et 1m20 de largeur)				
C	Couleur claire et mate (évite les reflets de lumière naturelle et artificielle et les contrastes)				
D	Dégagement suffisant pour les jambes				
1.3	Ecran	SO	OK	POK	REMARQUES
A	Ecran plat, minimum 17" (y compris pour les PC portables)				
B	Ecran face à l'utilisateur				
C	Bord supérieur de l'écran à hauteur des yeux				
D	Ecran à distance de bras				
E	Vertical et à 2m de distance d'une fenêtre donnant sur l'extérieur				
1.4	Clavier et souris	SO	OK	POK	REMARQUES
A	Clavier dissocié de l'écran (y compris pour les PC portables)				
B	Clavier à 15 cm du bord de la table				
C	Espace libre suffisant pour déplacer la souris				

2. FACTEURS D'ENVIRONNEMENT					
2.1	Espace de travail	SO	OK	POK	REMARQUES
A	Superficie supérieure à 7m ²				
B	Distance entre le bureau et d'éventuels obstacles: min. 90 cm				
C	Sol plat sans obstacles				
D	Espaces de rangement en suffisance (armoire, bloc à tiroirs)				
E	Nettoyage hebdomadaire de la pièce				
2.2	Eclairage	SO	OK	POK	REMARQUES
A	Luminosité satisfaisante				
B	Lumière diffusée uniformément dans la pièce				
C	Pas de soleil dans les yeux ni sur l'écran				
D	Présence d'une protection solaire (p.ex store enrouleur, store à lamelles ou tentures....)				
2.3	Climat	SO	OK	POK	REMARQUES
A	Température réglable				
B	Absence de courants d'air				
C	Renouvellement d'air en suffisance				
2.4	Bruit	SO	OK	POK	REMARQUES
A	Absence de bruit dérangeant en arrière-fond (p.ex. circulation)				
B	Possibilité de concentration suffisante				
3. ASPECTS PSYCHOSOCIAUX					
3.1	Contenu du travail	SO	OK	POK	REMARQUES
A	Tâches clairement définies				
B	Critères de performance clairs et acceptables				
C	Bonne visibilité du travail réalisé à domicile				
D	Association au planning au moins une fois par semaine				
3.2	Organisation du travail	SO	OK	POK	REMARQUES
A	Jours de télétravail connus suffisamment à l'avance				
B	Durée du travail connue et validée				
C	Planification autonome du déroulement de la journée				
D	Participation régulière aux réunions de travail				
E	Information suffisante à propos de ce qui se passe dans l'entreprise				
3.3	Horaires de travail	SO	OK	POK	REMARQUES
A	Horaires de travail réguliers				
B	Heures de joignabilité convenues				
C	Bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée				
D	Disponibilité d'outils de travail en suffisance				
E	Pas de perte de temps liée à des problèmes logiciels				
3.4	Relations de travail	SO	OK	POK	REMARQUES
A	Possibilité de faire appel aux collègues				
B	Support satisfaisant de la part des supérieurs directs				
C	Valorisation suffisante du travail				

3.5	Temps de travail	SO	OK	POK	REMARQUES
A	Possibilité de changer régulièrement de position de travail				
B	Alternance suffisante entre les tâches				
C	Lieu de travail ordonné et dégagé				
D	Volume de travail confortable				
E	Informations reçues concernant les conditions de travail à domicile				
4. SECURITE INCENDIE ET ELECTRICITE					
4.1	Incendie	SO	OK	POK	REMARQUES
A	Absence de produits inflammables dans l'espace de travail				
B	Respect de l'interdiction de fumer dans l'espace de travail				
C	Trousse de secours à proximité				
4.2	Electricité	SO	OK	POK	REMARQUES
A	Fils et câbles attachés ensemble				
B	Câbles électriques bien isolés				
C	Rallonges et multiprises d'une marque de qualité (label Cebec)				
D	Coffret à fusibles muni d'un disjoncteur				
E	Pas de surcharge des prises de courant				

LA PRÉVENTION :

**UN DÉFI POUR VOUS ?
UNE PRIORITÉ POUR NOUS !**

Actu, vidéos, conseils,... Cliquez [ici](#) !



ethias

**VOTRE PARTENAIRE
EN PRÉVENTION**