

Grâce à l'excellent travail de nos militants de l'équipe UNSA Caisse des Dépôts et Consignations, nous vous proposons de partager ensemble quelques bonnes pratiques. Cette période de confinement perturbe naturellement nos activités personnelle et professionnelle habituelles. Au travers de quelques fiches pratiques et au fil des jours, nous vous communiquerons des informations à la fois utiles, pratiques et innovantes. Bonne lecture !

n°1 - Adoptez les bons réflexes

Vous télétravaillez ? Le Bureau de la Fédération UNSA Banques Assurances et Sociétés Financières vous donne quelques règles de bonne conduite pour un télétravail de qualité !

POSITION : adoptez une bonne position pour limiter les douleurs corporelles (cou, yeux, dos...).

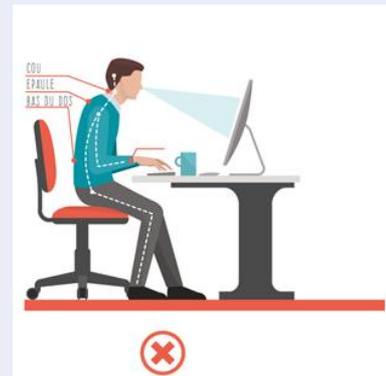
Pour cela, assurez-vous que le haut de votre écran soit à la même hauteur que vos yeux.

Astuce : Pour adapter la hauteur mettre votre écran sur une pile de livres.

Positionnez vos avant-bras à 90 degrés cela permet d'avoir le dos droit.

Astuce : utilisez des accoudoirs ou le bureau pour maintenir vos coudes.

Vos pieds doivent être à plat sur le sol. Si ce n'est pas le cas réhaussez-les.



AMBIANCE : vérifiez que la luminosité est correcte (privilégiez la luminosité naturelle). Ayez une température ambiante adaptée dans la pièce dans laquelle vous travaillez. Isolez-vous dans une pièce, le calme est un atout majeur pour la concentration.

RIGOREUX : respectez les horaires de début et de fin travail. Faites votre pause repas sur une plage horaire convenable.

DROIT A LA DÉCONNEXION : exercez votre droit à la déconnexion en dehors des horaires de travail !

En tant que Bureau de la Fédération UNSA Banques Assurances et Sociétés Financières, notre rôle est de vous prévenir des dangers afin de limiter les risques professionnels par suite des transformations importantes des conditions de travail.

Vous avez des questions, nous y répondrons.



Secrétariat : 01 48 18 88 15 - sec.fede.ba@unsa.org

Secrétaire général : 06 43 46 23 50 - fx.jolicard@unsa.org

<http://banques-assurances.unsa.org/>