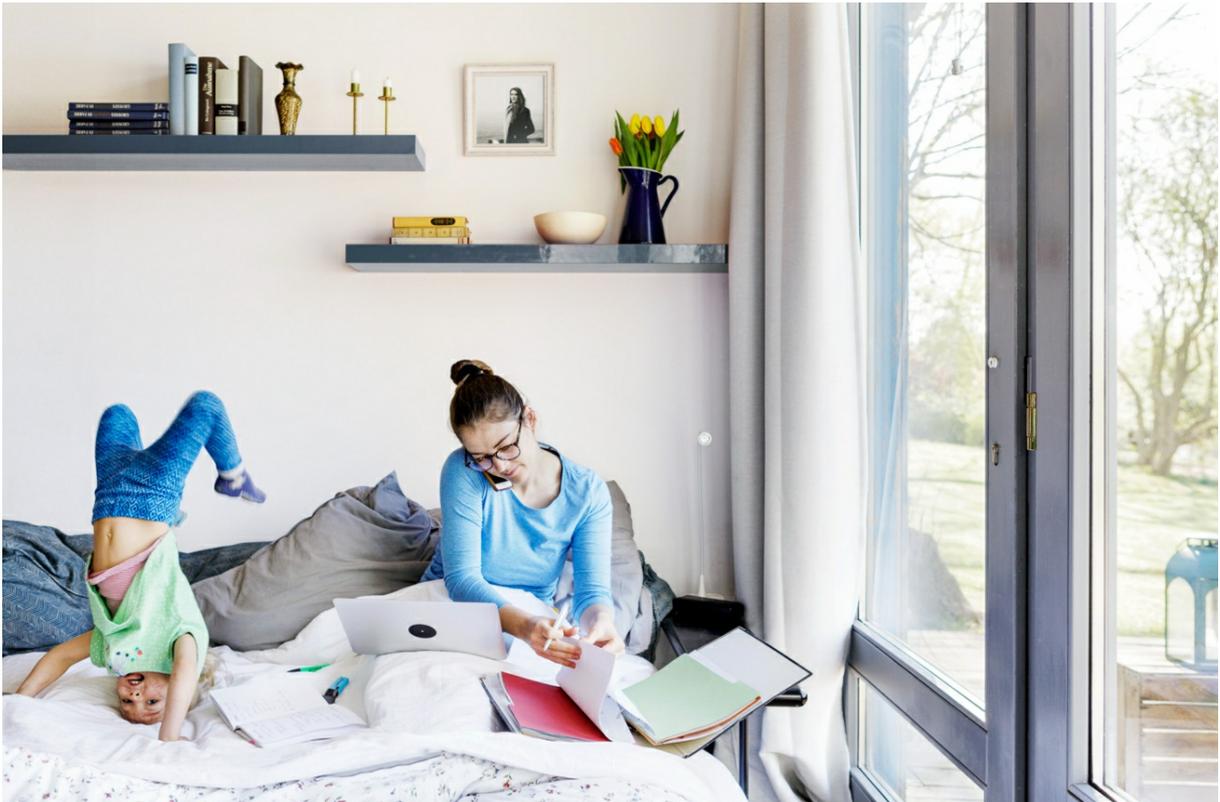




Home-Office

Par mesure de protection contre le corona virus, de nombreuses personnes sont passées du bureau à leur domicile. Pour de nombreux employés, c'est un grand défi. En particulier, ceux qui n'ont travaillé que très rarement ou pas du tout à domicile dans le passé et n'y ont souvent pas de véritable lieu pour travailler. Il n'y a guère eu de temps de préparation pour mettre en place une solution appropriée.

Les entreprises aident souvent leurs employés à équiper leur bureau à domicile d'un poste de travail professionnel. Mais souvent, ce sont les employés eux-mêmes qui cherchent des solutions. Après tout, travailler à la table de la cuisine, sur le canapé ou au lit peut être un palliatif à court terme, mais à long terme, ce que vous voulez, c'est un lieu de travail ergonomique et fonctionnel où vous pouvez travailler de manière concentrée.



Que ce soit dans votre propre bureau, dans le coin du couloir ou dans la chambre d'amis : souvent, le projet d'installer un bureau à domicile est dans votre tête depuis longtemps. Le moment est-il enfin venu de le mettre en œuvre !

Nous avons mis au point un ensemble de mesures pour les bureaux à domicile.

Disponible sous forme d'actions auprès de nos partenaires commerciaux spécialisés – jusqu'à épuisement des stocks. La table est livrée et assemblée de manière professionnelle. Pour l'obtenir veuillez vous renseigner à l'adresse suivante info@ophelis.de.

Le poste de travail ergonomique assis-debout également pour le bureau à domicile



La table assis/debout à moteur électrique de la série CL permet alternativement le travail assis et debout.

- adapté au bureau à domicile
- taille de la table 1600 x 800 mm
- Pied de tube carré
- Cadre : blanc
- Hauteur réglable par moteur électrique
- Plage de réglage de 650 – 1.250 mm
- Avec plateau fixe de 25 mm en blanc

- Goulotte de câbles rabattable des deux côtés
- Prise triple, avec 3 mètres de câble
- Chemin de câbles vertical

my stuff : espace de stockage dans le bureau à domicile



Tout en un seul endroit : my stuff contiennent toutes les fournitures de bureau. Il est fixé sous la table avec un rail de guidage ou simplement posé sur la table ou sur l'étagère. Les séparateurs divisent la boîte et apportent une organisation supplémentaire.

- my stuff pèsent 560 grammes
- Gris clair moucheté
- L x P x H : 287 x 370 x 130 mm

Le poste de travail double et peu encombrant pour le domicile



La table pliante mobile est une variante flexible permettant de créer un lieu de travail silencieux dans un environnement domestique. Elle est facile et rapide à déplacer à n'importe quel endroit, ce qui permet de gagner de l'espace lorsqu'elle n'est pas utilisée.

La banquette deem dans le bureau principal

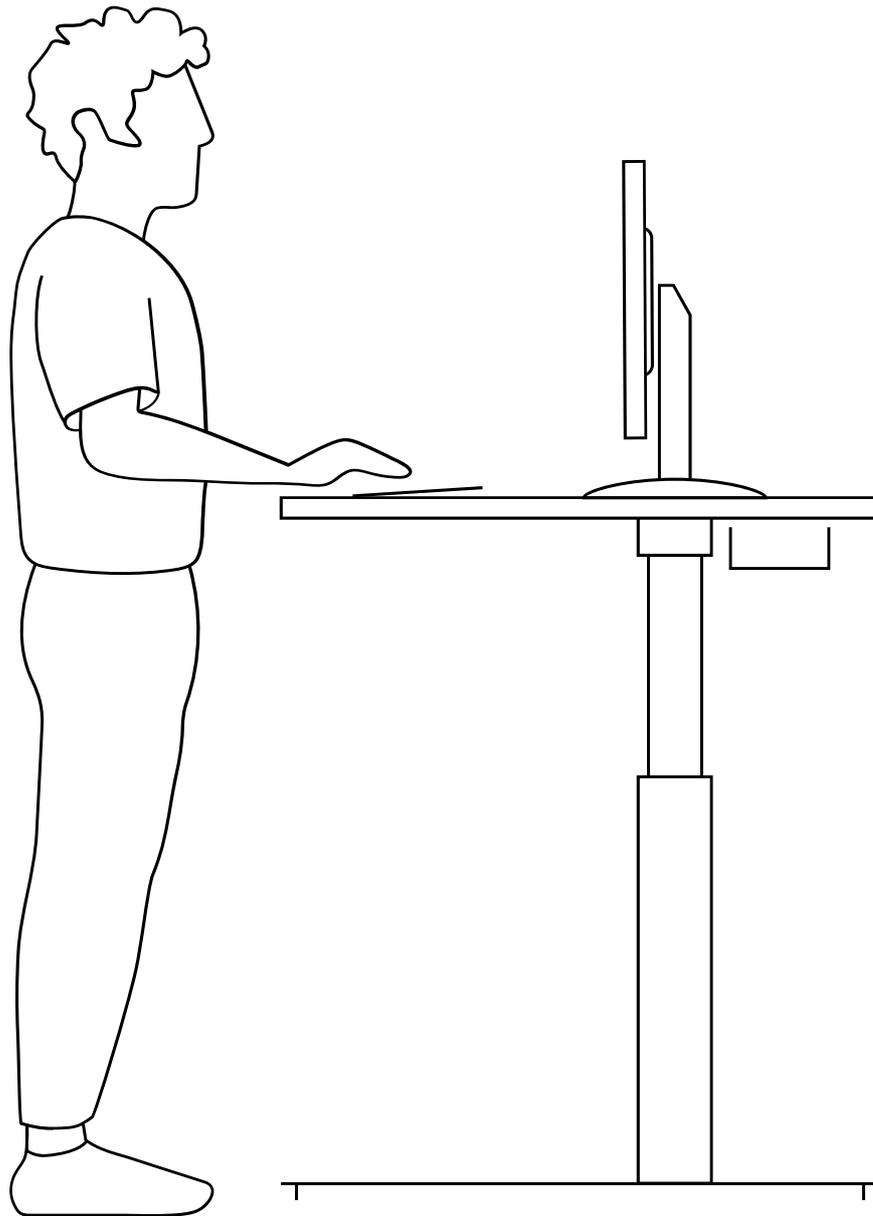


Le bureau à domicile et l'enseignement à domicile doivent fonctionner en parallèle, il y a de la place pour tout le monde sur le banc et grâce aux roulettes, il est simple de le déplacer là où on en a besoin.

- Banc mobile avec base en T et deux roulettes
- L x P x H : 1 200 x 400 x 450 mm
- Cadre : revêtement époxy

Conseils pour le bureau à domicile





Des conseils sur la manière de mieux travailler et de façon plus saine au bureau à domicile avec quelques mesures qui peuvent être mises en œuvre presque partout. Une recommandation de l'IBA (Industrieverband Büro- und Arbeitswelt 2020)

Idéalement, le plan de travail devrait avoir au moins 120 centimètres de large et 80 centimètres de profondeur, afin de disposer d'un espace de rangement

suffisant et d'assurer une distance de visualisation suffisante d'au moins 50 centimètres par rapport à l'écran de l'ordinateur.

Travailler sur un ordinateur portable pendant de longues périodes, en particulier, entraîne rapidement des problèmes musculaires du dos ou de la nuque. Il convient donc d'utiliser un écran, un clavier et une souris séparés pour travailler sur l'ordinateur portable.

Sans écran, l'ordinateur portable doit au moins être soulevé, par exemple à l'aide de quelques livres empilés.

La hauteur de l'écran est réglée de manière optimale lorsque la ligne supérieure est légèrement en dessous du niveau des yeux. Le clavier doit être placé à une distance de 10 à 15 centimètres du bord avant de la table, les avant-bras et les bras formant idéalement un angle droit.

Si la table est utilisée à d'autres fins, elle devrait être débarrassée pour ce temps et être utilisée uniquement pour travailler. Dans la mesure du possible, le lieu de travail doit rester permanent afin de créer un environnement de travail fiable.

Un autre avantage est que les câbles peuvent alors être solidement fixés, sinon ils peuvent déranger l'utilisateur et les autres membres du ménage ou devenir un risque de trébuchement.

La lumière du soleil avec son large spectre lumineux contribue à une atmosphère de travail agréable, surtout au printemps. Cependant, il faut éviter les réflexions lumineuses gênantes sur l'écran et les éblouissements de la lumière du jour.

Pour l'éclairage artificiel, les sources de lumière indirecte sont un bon choix, à condition qu'elles ne provoquent pas d'ombres ou de reflets sur l'écran. Les surfaces réfléchissantes et brillantes dans le champ de vision sont également des facteurs perturbants qui peuvent rendre le travail au bureau à domicile plus difficile. Une table avec un plateau en verre est donc moins adaptée comme poste de travail.

Il est très important de s'asseoir correctement, et un siège de bureau ou au moins un siège pivotant avec une hauteur d'assise réglable est indispensable.

En position assise, la partie haute et basse des jambes doivent former un angle droit et le bas du dos doit être soutenu par le dossier lorsque'on est assis en position verticale.

Lorsqu'un tel équipement n'est pas disponible, il faut veiller, lors du choix d'une chaise, à ce que la hauteur du siège soit appropriée par rapport à la table de travail. Lorsque vous travaillez à l'ordinateur, il est important d'être assis un peu plus haut qu'habituellement chez vous.

L'IBA recommande également de s'adresser aux employeurs pour leur demander de fournir un siège de bureau ergonomique pendant la phase de bureau à domicile forcé.