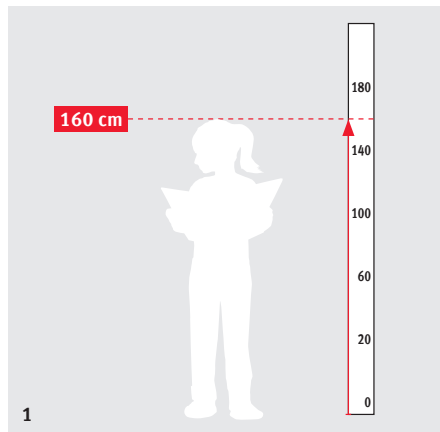


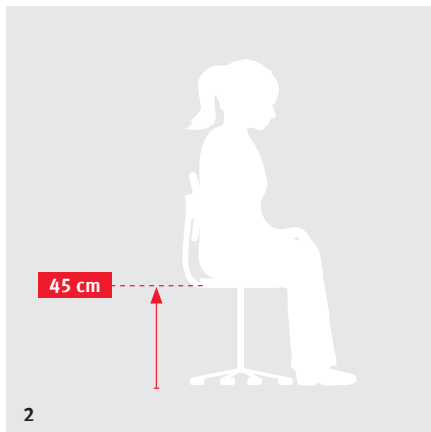
# Instruction pratique

## Position idéale au pupitre

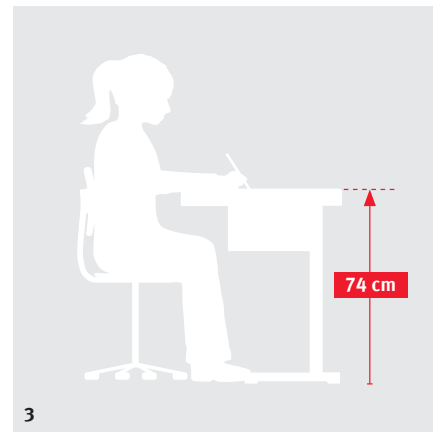
### Avec instrument de mesure



1 Mesure de la taille de l'élève



2 Ajustage correct des chaises :  
hauteur et inclinaison du siège  
hauteur et profondeur du dossier



3 Ajustage correct du pupitre :  
hauteur et inclinaison du plateau

### Mesures indicatives pour l'ajustage de la hauteur des pupitres et des chaises pour des places de travail assises :

Tailles sans chaussures en cm	80 – 95	93 – 116	108 – 121	119 – 142	133 – 159	146 – 176	159 – 188	174 – 207
Hauteur d'assise en cm	25	28	31	35	39	45	47	52
Hauteur des plateaux de table en cm	45	50	56	61	67	74	78	83

Pour les ajustages des hauteurs des pupitres et des chaises: toujours commencer par régler la hauteur de la chaise. Il existe pour chaque taille la bonne chaise et le bon pupitre.

### Sans instrument de mesure

#### Position ergonomique (voir 4)

Vous pouvez régler la meilleure position ergonomique de la chaise et du pupitre sans aucun instrument de mesure.

- La **bonne hauteur de la chaise** se situe à deux largeurs de doigts en dessous du creux du genou de l'utilisateur debout.
- En position assise, le **bord inférieur du dossier** doit être réglé à une largeur de main en dessous de l'os du bassin.
- La **profondeur correcte du siège** laisse trois largeurs de doigts entre le bord avant de la chaise et le creux du genou.
- La **hauteur du plateau de table doit** correspondre à la hauteur des coudes de l'utilisateur en position assise, les bras ballants.
- Compter une largeur de main entre le haut du corps et le pupitre pour obtenir **la distance optimale**.
- La **hauteur ergonomique** correcte du pupitre pour les travaux debout correspond à la hauteur des coudes de l'utilisateur debout.

