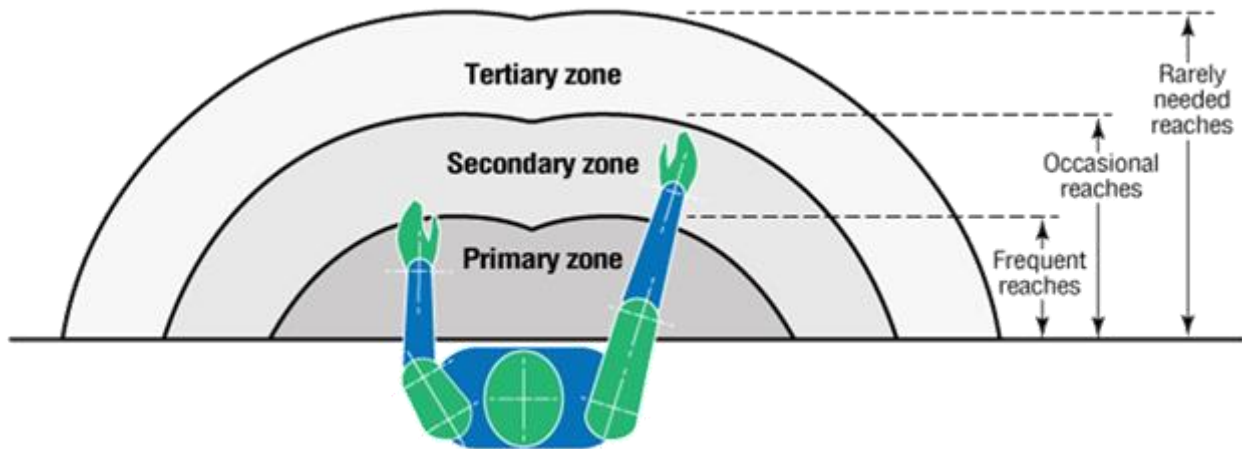


Reach Zones

Safe reaching zones can help determine where items should be placed on your desk surface. These reaching zones limit poor postures and improve the amount of your day spent in proper postures.



Primary Zone

This zone should include items that you frequently use. You should be able to maintain a neutral posture without reaching to access these items.

Keyboard/Mouse
Cell phone
Water/Coffee cup

Secondary Zone

This zone should include items that you may use hourly. These items would require you to extend your arm to reach the item but your back remains against the backrest.

Calculator
Stapler/Pen
Files

Tertiary Zone

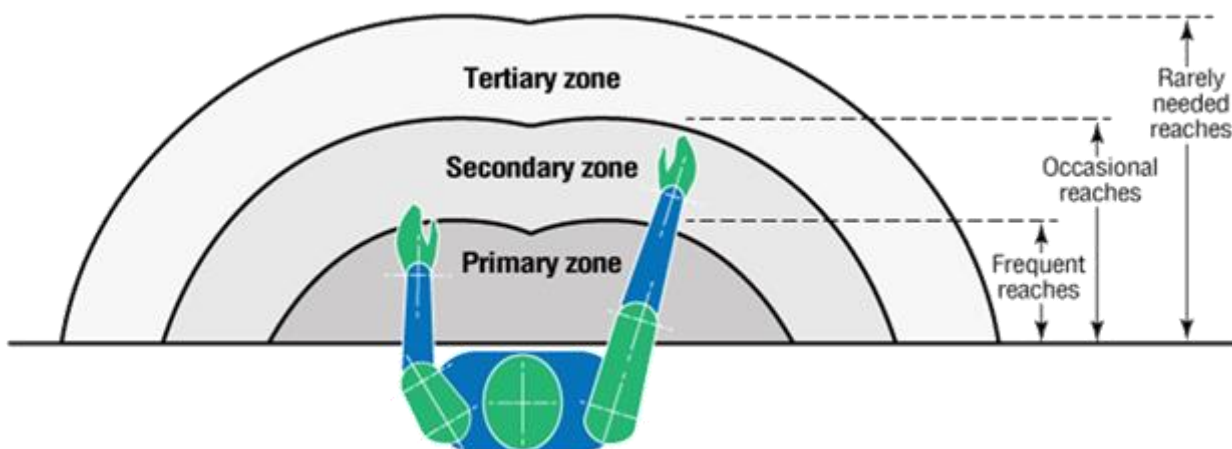
This zone should include items you use rarely – once or twice per day. These items you would have to lean forwards or get out of your chair to reach.

Computer tower
Books
Storage



Zones d'accès

Des zones d'accès appropriées peuvent aider à déterminer où les articles doivent être placés sur la surface de votre bureau. Ces zones d'accès limitent les mauvaises postures et améliorent la quantité de votre journée passée dans les bonnes postures.



Zone principale

Cette zone doit inclure les éléments que vous utilisez fréquemment. Vous devriez être en mesure de maintenir une posture neutre sans atteindre pour accéder à ces éléments.

Clavier/Souris
Téléphone portable
Tasse d'eau / café

Zone secondaire

Cette zone doit inclure des éléments que vous pouvez utiliser toutes les heures. Ces articles vous obligeraient à étendre votre bras pour atteindre l'article mais votre dos reste contre le dossier.

Agrafeuse/Stylo
Calculatrice
Dossiers

Zone tertiaire

Cette zone doit inclure des articles que vous utilisez rarement - une ou deux fois par jour. Vous devrez vous pencher vers l'avant ou sortir de votre chaise pour les atteindre.

Tour d'ordinateur
Livres
Espace de rangement

