kaiserkraft
Mini-guides

Un poste. Plusieurs personnes. Zéro compromis.

Des postes rapidement adaptables pour le travail en équipes et les espaces partagés.



Le poste reste. Les personnes changent.
En travail posté, à l'atelier, à l'entrepôt ou en desk sharing, plusieurs personnes utilisent souvent le même poste – mais rarement avec la même taille, la même façon de travailler ou la même tâche. Si le poste reste figé, c'est le corps qui s'adapte. Et à la longue, cela a des conséquences.
Bonne nouvelle : aucune refonte complète n'est nécessaire. Avec le bon équipement et quelques gestes, chacun travaille dans une posture adaptée – quelle que soit la personne au poste.

01 Équiper le poste pour plus de flexibilité

Régler simplement. Au lieu de continuer comme avant.

Un poste ergonomique doit s'adapter à différentes personnes sans outil, sans effort et sans discussion. Car une règle vaut presque toujours : ce qui est compliqué n'est pas fait. Ce qui est simple devient une habitude.

Points à vérifier :

- Prévoir des postes réglables sans outil
- Prévoir des surfaces réglables en hauteur pour différentes tailles
- Permettre de positionner les écrans indépendamment de la table
- Soutenir le travail debout avec des aides adaptées
- Placer les aides ergonomiques à portée de main

Conseil pratique : ce qui est simple est fait.

- ☑ Choisir des postes réglables sans outil
- ☑ Utiliser des bras pour écrans adaptés à différents utilisateurs
- ☑ Prévoir tapis antifatigue et repose-pieds là où ils sont utiles

02 Bien régler le poste de travail

Régler d'abord. Commencer ensuite.

En quelques gestes, adaptez la hauteur de travail, l'orientation du regard et les zones de préhension à votre taille et à votre activité. Vous exploitez ainsi au mieux la flexibilité du poste.

Points à vérifier :

- Régler la hauteur de travail à votre taille
- Placer l'écran à hauteur des yeux
- Placer le matériel dans la zone de préhension optimale
- Alterner régulièrement position assise et debout
- Utiliser un repose-pieds si nécessaire

Conseil pratique : Chaque utilisateur règle à nouveau. Toujours.

- ☑ Les réglages de la personne précédente ne sont pas les vôtres
- ☑ Vérifier hauteur de travail et écran avant le premier geste
- ☑ Puis seulement commencer le travail

Quick-check : votre poste est-il prêt sur le plan ergonomique ?

	Préparation	Utilisation
Équipement	☐ Hauteur de travail réglable rapidement et sans outil	☐ Je règle la hauteur de travail et l'écran à ma taille
	☐ Plage de réglage suffisante pour différentes tailles	☐ J'atteins le matériel sans m'étirer ni me contorsionner
	☐ Écran orientable indépendamment de la table	☐ J'alterne régulièrement position assise et debout
	☐ Aides disponibles pour le travail assis et debout	☐ J'utilise un repose-pieds si nécessaire

Évaluation

6–8 coches : Poste bien optimisé – pour vous et vos collègues.
4–5 coches : Quelques compléments suffisent pour faire nettement mieux.
0–3 coches : Il vaut la peine de revoir l'équipement et les habitudes.

Le réglage devient une routine.

- Régler le poste avant chaque équipe
- Former brièvement les nouveaux collègues
- Identifier clairement les réglages

Conclusion

Tous les postes ne doivent pas être repensés. Mais chacun devrait s'adapter en quelques secondes à la personne qui s'y assied, s'y tient debout ou y travaille. C'est toute la différence entre l'ergonomie sur le papier et l'ergonomie au quotidien.

Solutions kaiserkraft adaptées

- **La bonne hauteur pour chaque équipe :** Tables de travail et bureaux à réglage électrique en hauteur
- **La bonne position pour chaque angle de vue :** Bras pour écrans
- **Pour chaque phase assise ou debout :** Tabourets d'atelier pivotants et appuis assis-debout
- **Pour soulager les pieds fatigués :** Repose-pieds et tapis antifatigue
- **Pour une flexibilité mobile :** Tables de travail et de montage mobiles

Un poste doit donner de l'énergie. Pas en coûter.

Souvent, ce sont de petits réglages qui font la différence. Nous concevons des postes ergonomiques et des espaces de travail complets – adaptés aux processus, aux surfaces et aux personnes qui y travaillent.

Demander conseil

021 695 22 88
service@kaiserkraft.ch
kaiserkraft.com/ergonomics

Ce document a été élaboré avec l'aide d'un modèle linguistique basé sur l'IA. L'IA a servi à proposer des formulations, structurer les contenus et effectuer des corrections linguistiques. La responsabilité du contenu, sa vérification et la validation finale des textes incombent entièrement à kaiserkraft.