



Prévention des risques professionnels

PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Télétravail : 7 règles d'or

n° 1 La réglementation tu suivras

Les règles applicables au télétravail dans la FPT sont définies dans le décret n° 2016-151 du 11 février 2016 qui détermine les conditions d'exercice et est modifié par le décret n°2020-524 du 5 mai 2020 relatif aux conditions et modalités de mise en œuvre.

n° 5 Les collègues tu n'oublieras pas

- Dire bonjour à vos collègues chaque jour.
- Prévoir des « pauses café » à distance.
- Avoir l'esprit de solidarité entre vous.
- Mettre en place un calendrier partagé.

n° 2 Un lieu spécifique tu trouveras

- Ne pas s'installer sur le canapé ou le lit.
- Se mettre à une table avec une chaise confortable.
- Les pieds doivent toucher le sol.
- Le lieu doit être assez calme pour permettre la concentration.
- Si besoin installer une lampe d'appoint.

n° 6 Une vie privée tu garderas

- Respecter les horaires fixés.
- Déconnecter les soirs et les week-ends.
- Fixer des rituels : pause déjeuner, bonjour-au revoir, habits de travail...
- Ne pas culpabiliser de garder du temps pour soi.

n° 3 L'espace tu aménageras

- Ranger tous les documents de travail au même endroit.
- Pour les ordinateurs portables, prévoir souris et clavier déportés et rehausser votre écran.
- Suivre les mêmes principes d'ergonomie qu'au bureau.
- Aménager un espace agréable grâce à des photos, des plantes...

n° 7 Les raccourcis tu utiliseras

- Windows + L = verrouiller la session
- Alt + F4 = fermer la fenêtre
- Ctrl + C = copier
- Ctrl + V = coller
- Ctrl + X = couper
- Ctrl + Y = rétablir la dernière action
- Ctrl + Z = annuler la dernière action
- Ctrl + Maj + N = créer un nouveau dossier
- Ctrl + F = faire une recherche dans le contenu de la page
- Ctrl + N = ouvrir une nouvelle fenêtre
- Windows + U = ouvrir les options d'ergonomie

n° 4 Le travail tu organiseras

- Garder les horaires habituels de travail.
- Organiser des pauses régulières.
- Hiérarchiser votre travail.
- Planifier les journées la veille au soir.
- Se fixer des objectifs.
- Limiter les sollicitations extérieures : bouchons d'oreille, téléphone en silencieux...

Pour plus de détails ou pour toute question plus spécifique,
n'hésitez pas à contacter :

le service Prévention des risques professionnels

au 01 39 49 63 23

OU SUR prevention.risques@cigversailles.fr