



GUIDE SUR L'ERGONOMIE, LES FAUTEUILS ET LES ACCESSOIRES INFORMATIQUES POUR LES EMPLOYÉS EN TÉLÉTRAVAIL



MISE EN CONTEXTE

Étant donné le prolongement de la période de télétravail pour les employés qui peuvent le faire, des mesures sont offertes par l'entreprise afin de contribuer à la santé et sécurité à la maison.

Sommaire des mesures

- **HABILITATION** : deux lectures et une capsule vidéo obligatoires à consulter afin de maintenir l'équilibre et de mettre en place un espace de travail adéquat à la maison.
- **FAUTEUIL DE TRAVAIL** : Remboursement d'un montant jusqu'à concurrence de 300 \$ par employé pour l'achat. Possibilité d'acheter le fauteuil auprès de fournisseurs proposés par HQ ou auprès du commerçant de son choix.
- **ACCESSOIRES TIC** :
 - L'achat d'accessoires TIC est possible par le biais du Catalogue HQ et avec l'approbation du gestionnaire.

Habilitation

Consultez ces deux documents et cette capsule vidéo obligatoires qui vous aideront à prévoir un espace approprié, bien planifier votre journée et identifier les bons outils pour assurer votre confort en télétravail. **Cette étape est obligatoire et constitue un prérequis à l'achat d'un fauteuil ergonomique.**



Connaître les éléments importants de l'ergonomie en télétravail afin de travailler de manière sécuritaire.



Prévoir environ 45 minutes.

Télétravailler efficacement

Fiche-conseil sur la mise en place d'un espace de travail adapté, ainsi que sur la planification des journées de travail et du contact à conserver avec les collègues et collaborateurs.

 [Aide-mémoire sur le télétravail efficace](#)

Aménager mon poste de travail

Les outils proposés donnent des trucs pour aménager le poste de travail de façon à être plus confortable :

 [Capsules vidéo : s'installer à la maison en télétravail \[Hors RPV\]](#)

 [Guide Ergonomie et télétravail temporaire](#)

Fauteuil de travail

L'ergonomie du fauteuil de travail est un élément clé pour assurer votre confort. Dans le contexte, Hydro-Québec contribuera à l'achat d'un fauteuil de travail pour l'employé majoritairement en télétravail jusqu'à concurrence de 300 \$.



Choisir un bon fauteuil

Considérez au minimum les 3 paramètres suivants afin de vous assurer que le fauteuil convient à votre morphologie :

- Assise ajustable en hauteur
- Accoudoirs ajustables en hauteur et en largeur
- Support lombaire au dossier

Avant de procéder à l'achat, assurez-vous d'avoir consulté les outils afin de sélectionner un fauteuil qui correspond à vos besoins. Consultez le document – [Choisir un fauteuil de travail](#).

DEUX OPTIONS D'ACHAT

1

Utiliser l'un des fournisseurs proposés par Hydro-Québec

En proposant certains fournisseurs, Hydro-Québec vous permet de bénéficier de rabais négociés et encourage les fabricants locaux. Notez que les modèles proposés ci-dessous sont à titre indicatif seulement et n'ont pas fait l'objet d'une évaluation ergonomique complète de la part de la Direction - Santé Sécurité et des encadrements de l'ameublement chez CSP.

Liste des fournisseurs et modèles disponibles

- [Hamster](#)
- [Bouty](#)
- [Artopex](#)

2

Choisir le commerçant de votre choix

Commandez votre fauteuil de travail chez le détaillant de votre choix – plusieurs produits sont disponibles dans cette gamme de prix.

Notez que :

- Les délais de livraison sont tributaires de la capacité de livraison des fournisseurs.
- Une fois acheté, le fauteuil vous appartient.

REMBOURSEMENT

- ① Effectuez un compte de dépenses et assurez-vous d'y inclure votre facture détaillée, qui inclut une description de l'article commandé. Utilisez [l'aide-mémoire](#) pour le compléter.
- Le remboursement est rétroactif au 13 mars si vous avez déjà fait l'achat d'un fauteuil et inclut les taxes et frais de livraison.



- Seuls les employés d'Hydro-Québec sont autorisés à accéder aux bâtiments;
- Ne vous déplacez pas aux bâtiments d'Hydro-Québec si vous présentez des symptômes de la COVID-19; informez alors votre gestionnaire et planifiez un autre moment pour récupérer votre matériel.
Fièvre (qui atteint ou qui dépasse 100,4 F / 38,0 C), toux inhabituelle, difficultés respiratoires, perte soudaine d'odorat et de goût sans congestion nasale.
- À l'arrivée, faites votre auto déclaration de santé en confirmant que vous n'êtes pas dans l'une des situations d'exclusion du milieu de travail.
- À l'entrée, utilisez le désinfectant pour les mains prévu à la station d'accueil.
- Maintenez en tout temps une distance sécuritaire de 2 mètres;
- Suivez le sens des flèches au sol ou au mur pour respecter la distanciation;
- Minimisez l'utilisation de la salle de bain, sinon, suivez les instructions sur le lavage de mains;
- N'utilisez pas les cuisinettes et les salles de réunion.
- Limitez la durée de votre visite le plus possible.



Pour de plus amples informations, consultez [ce document](#) qui offre des réponses à différentes situations ou communiquez avec votre gestionnaire. Consultez les sections [télétravail](#), [sécurité informatique et ergonomie](#) et [Prendre soin de ma santé et de celle de mes proches](#) du site extranet COVID-19.