AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

J'organise mon environnement

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5 Parution : **Lundi 29 avril 2019**

J'organise mon espace de travail

L'espace idéal pour se sentir à l'aise nécessite de l'ordre et de l'organisation pour gagner du temps, être efficace et serein, pour réduire les mouvements inutiles et pour éviter les chutes et les postures inadaptées.

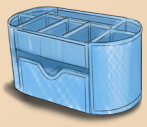
Quelques conseils pour mieux organiser votre espace.

Je fais le tri régulièrement

- Je jette ce qui est inutile en respectant les consignes de recyclage.
- J'archive ce qui doit l'être *(cf. procédure)*.
- Je garde à portée de main ce que j'utilise fréquemment *(pas en hauteur)*.
- Je stocke ce que j'utilise à portée d'utilisation sur étagères.
- Je range ce que j'utilise rarement.

Je range

- Je supprime les risques de chutes : les fils/câbles et objets qui traînent au sol et gênent le passage.
- J'utilise des contenants adaptés *(pots à crayons, boîtes, pochettes, etc.)*.
- Je range à ma hauteur ce qui est lourd et/ou utilisé souvent.
- Je supprime tout stockage au-dessus des armoires.



Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

« Organiser ses espaces de vie, c'est participer à son bien-être.

Je fais place nette, j'y vois plus clair.

Supprimez les encombrants, pour optimiser votre activité ! »

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE