



Swisscom et Future of Work – ombre et lumière

19^e Journée suisse de la sécurité au travail JSST 2023

Jeudi 19 octobre 2023 (11h25-11h50)

Carlo Bertolini Chargé de sécurité du Groupe (GSE-PHY),
ing. en sécurité ASGS, Disability-Manager & organisme responsable [G20](#)

swisscom

C2 Général



Safety chez Swisscom Agenda

1.

Introduction: Swisscom

- L'essentiel de Swisscom raconté en quelques minutes
- La collaboration entre Safety & Health > comment c'est important!

2.

Nouveaux environnements de travail

- Future of Work Framework
- Mon, ton, notre lieu de travail: des bureaux modernes, fonctionnels et attrayants, des salles de réunion

3.

Principes du travail flexible & lignes directrices pour l'utilisation au bureau



Comment pouvons-nous enthousiasmer
encore davantage **demain** les personnes
dans un monde connecté?



Shopping Experience



Remote Working



Privacy, Trust & Ethics



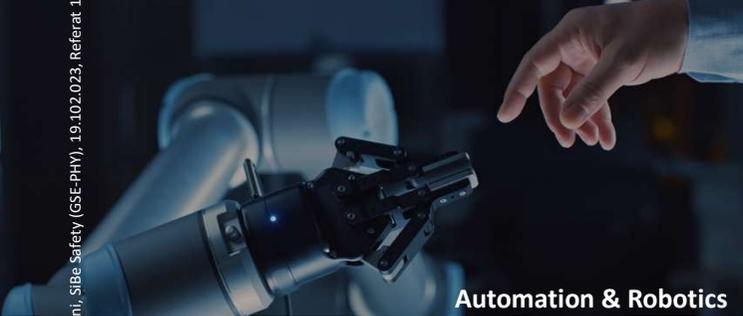
Supply Chains



Diversified Entertainment



Cyber Security



Automation & Robotics



Ultra Broadband & 5G



Internet of Things



Voice User Interface



Cloud



Kundeninteraktion & Targeting



**Prêts pour la Suisse –
nous vibrons
pour notre pays.**



Cinquième plus gros contribuable de Suisse

Connexion Internet gratuite
pour 5000 écoles depuis 2002

~16 000 collaboratrices
et collaborateurs

900 postes de formation
dans **8** métiers différents

CHF 1.7 milliard **d'investissements
annuels** dans le déploiement
national du réseau

Nous sommes engagés pour la Suisse:
avec des partenariats de sponsoring de le cinéma, la
musique et la protection du climat



12'350 Objets de petite taille (spécifiques du réseau mobile et antennes)

3'350 Biens immobiliers opérationnels (objets stratégiques spéciaux)

875 Vente & autres (boutiques; box de garage, parking, bâtiments d'habitation, de stockage & agricoles)

70 Immeubles de bureaux (parcs d'affaires et petites surfaces de bureaux)





Employeur attrayant

Vivre et faire vivre l'équité

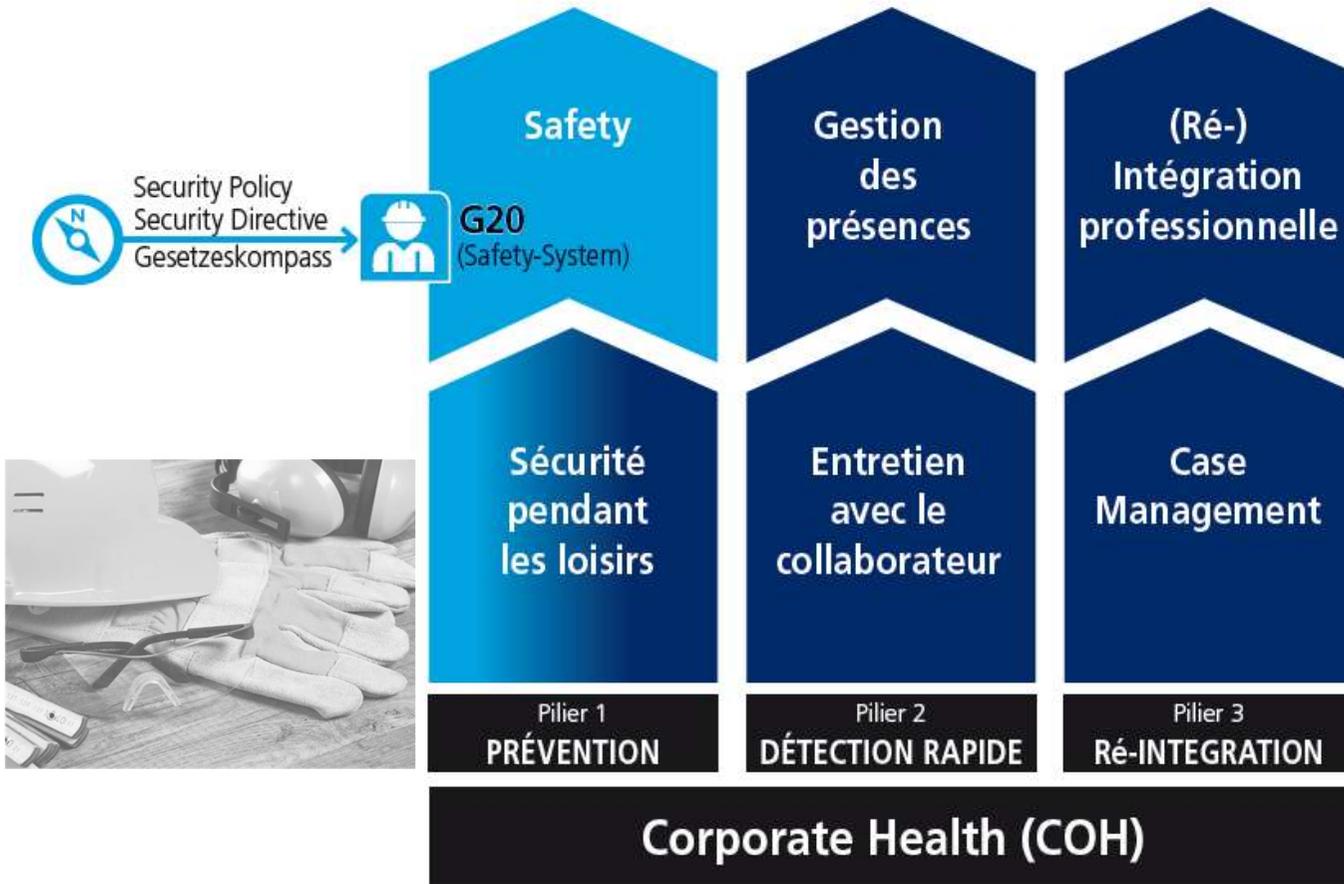
Pour la Suisse, l'environnement et les personnes
à l'intérieur et hors de Swisscom





Safety chez Swisscom

Corporate Health (division)



**Safety est une partie du système BGM (Corporate Health) qui va de la stratégie de gestion des risques pour la santé sur le lieu de travail à la promotion de la santé et de la sécurité en dehors du temps de travail (sécurité des loisirs).
Safety est réglementé par la loi.**





Toutes les infos concernant Safety sur www.swisscom.ch/phy

Sécurité au travail

001 Travaux isolés	015 Maniement de STFO	044 Travaux avec gaz propane
002 Utilisation EPI	016 Sécurité sur et aux abords des voies	045 Transport et stockage de bouteilles sous pression
003 Travaux près/sur lignes aériennes à basse tension	018 Attitude à adopter face à un risque d'avalanche	046 Danger lié au biogaz
004 Travaux près/sur de mâts d'antennes	020 Utilisation d'échelles portables	050 Principes pour l'exploitation d'un entrepôt
006 Travaux en hauteur	025 Levage et port de charges (générale)	054 Micromobilité
008 Travaux dans les puits d'accès	026 Levage le couvercle de regard	056 Sécurité en service extérieur
009 Travaux dans les puits, détection de gaz	027 Travaux avec plates-formes élévatrices mobiles	058 Manipulation de substances dangereuses
010 Travaux dans des fossés	029 Travaux avec une tronçonneuse	070 Alcool, drogues, médicaments
011 Travaux dans les chambres à câbles	030 Travaux avec machines à meuler	075 Nettoyage d'entretien
012 Transports hélicoptères	031 Soudage, coupage et techniques connexes	100 Safety sur les chantiers
013 Travaux de tirage câbles	037 Utilisation d'outils de travail	101 Gestion de l'utilisation des drones
014 Travaux sur échafaudages	040 Travaux sur les routes (y compris tunnels routiers)	102 Travaux au froid
	042 Travaux de commutation à proximité des routes	103 Concept de sécurité Electro Swisscom

Infrastructure

200 Construction (Achat)	251 Caniveau de câbles	253 Quais de chargement et rampes d'accès
250 Ouvertures dans les planchers	252 Échelles	254 Déconstruction

Equipements de protection individuelle (EPI)

Casque de protection	Chaussures de sécurité	Vêtements de signalisation et de travail
Protection de l'ouïe	Gants de protection	Appareil de mesure de gaz
Lunettes de protection	Protection respiratoire	Equipements de sécurité antichute

Signaux

Interdictions	Avertissements	Obligations
Protection incendie	Symboles de danger	Sauvetage

travailler en toute sécurité!

rester en bonne santé!



Protection de la santé

055 Manipulation du plomb	064 Voyages de service	091 Protection des jeunes	Vestiaires et toilettes
057 Manipulation de l'amiante	066 Violence au travail	092 Travail de nuit et en équipes	Vidéo-surveillance
059 Manipulation photocopieuses et imprimantes	067 Piqûres d'insectes et tiques	096 Temps de travail et de repos	Entretien et nettoyage
061 Poussières pendant la construction	068 Soleil, chaleur et ozone	098 Protection de la maternité	Eau potable
062 Gestion (élimination) de composants radioactifs	069 Comportement en présence d'animaux	Protection contre le tabagisme passif	Pandémie
	071 Travaux en haute altitude (plus de 2500m)	Examens médicaux préventifs	Risques psychosociaux au travail
		Moississures dans des espaces de travail	Radiations non ionisantes

Ergonomie

080 Travailler à l'écran	Ameublement	Conditions physiques
090 Travail mobile (incl. Homeoffice)	Travailler debout	Climat des locaux
Exigences générales	Travailler assis	Lumière et éclairage

Urgence

Observer la carte d'urgence!

SOS 060

Commander: safety.scs@swisscom.com

Comportement en cas d'urgence

Urgence médicale	Organisation «Premiers secours»
Incendie	DAE et pharmacie de premiers secours
Évacuation	Organisation sanitaire de l'entreprise
Agression avec prise d'otages	005 Alarme «Sauvetage mâts»

Système et organisation

051 Directives pour les partenaires contractuels	053 Achats (machines, appareils, EPI)	Entretien sécurisé	Délimitations	099 Obligations Safety
052 Mépris des règles Safety	Organisation d'événements	Responsabilité pénale	Documents de référence	Evénements à signaler

Bases légales

CHARTA	Notions et définitions	Corporate Health	Organes d'exécution
Objectifs	Système Safety	Organisation et rôles	Auditing et contrôles
		Dangers	097 Sociétés du groupe Swisscom ayant leur siège à l'étranger





900+

total des **dangers** sont répertoriés dans le portefeuille des risques de Safety. Ils sont connus, sont constamment mis à jour et peuvent être gérés.



54+

règles de conduite sont disponibles pour tous les collaborateurs en 3 langues (DE/FR/IT).



280

collaborateurs/trices sont blessés **dans l'exercice de leurs activités professionnelles.**



100+

entreprises partenaires réalisent (directement ou indirectement) des travaux de construction pour notre compte.



2'000

Collaborateurs/trices se sont blessés **pendant leurs loisirs**, à la maison, dans la circulation ou en faisant du sport.



500+

contrôles ont été effectués sur les lieux de travail en ce qui concerne le respect des directives de Safety.



117'000

jours de travail sont perdus pour cause de **maladie.**



100+

rôles de Safety sont disponibles au quotidien avec leurs connaissances spécifiques, en tant que conseiller auprès de l'employeur, des supérieurs et des collègues de travail.

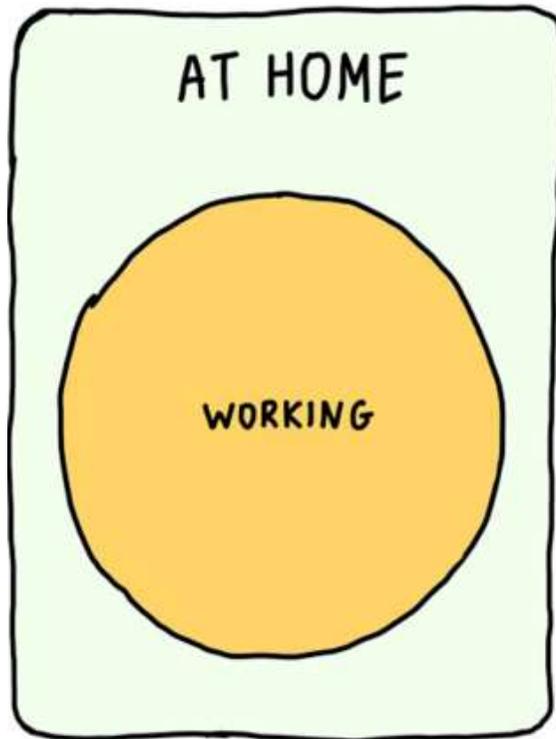
Quelques chiffres sur Safety chez Swisscom - 2022



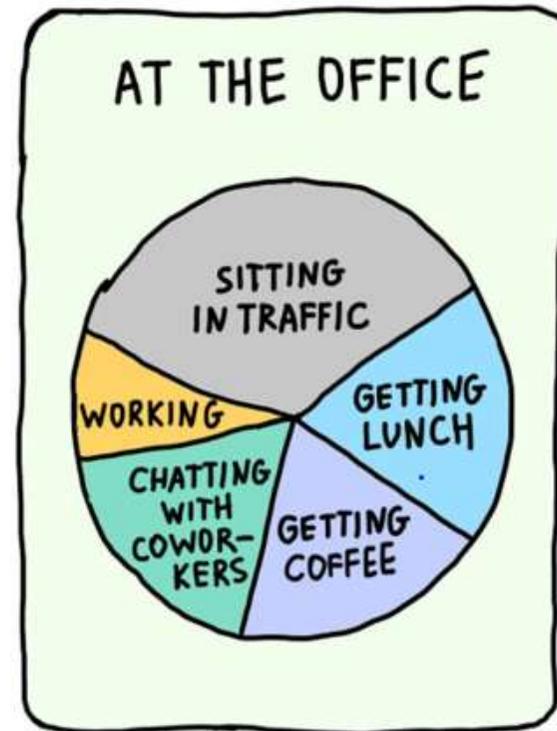
La sécurité chez Swisscom

Un nouveau monde du travail plein de défis ([source](#))

working



- Pas de navette
- Horaires de travail flexibles
- Décloisonnement des horaires de travail (respect des temps de repos et des pauses)
- Échange social
- Travailler malgré la maladie/le mal-être
- (...)





La sécurité chez Swisscom

Un monde du travail complexe: trouver le bon équilibre

Que pouvons-nous faire en tant qu'entreprise pour avoir des visages souriants?



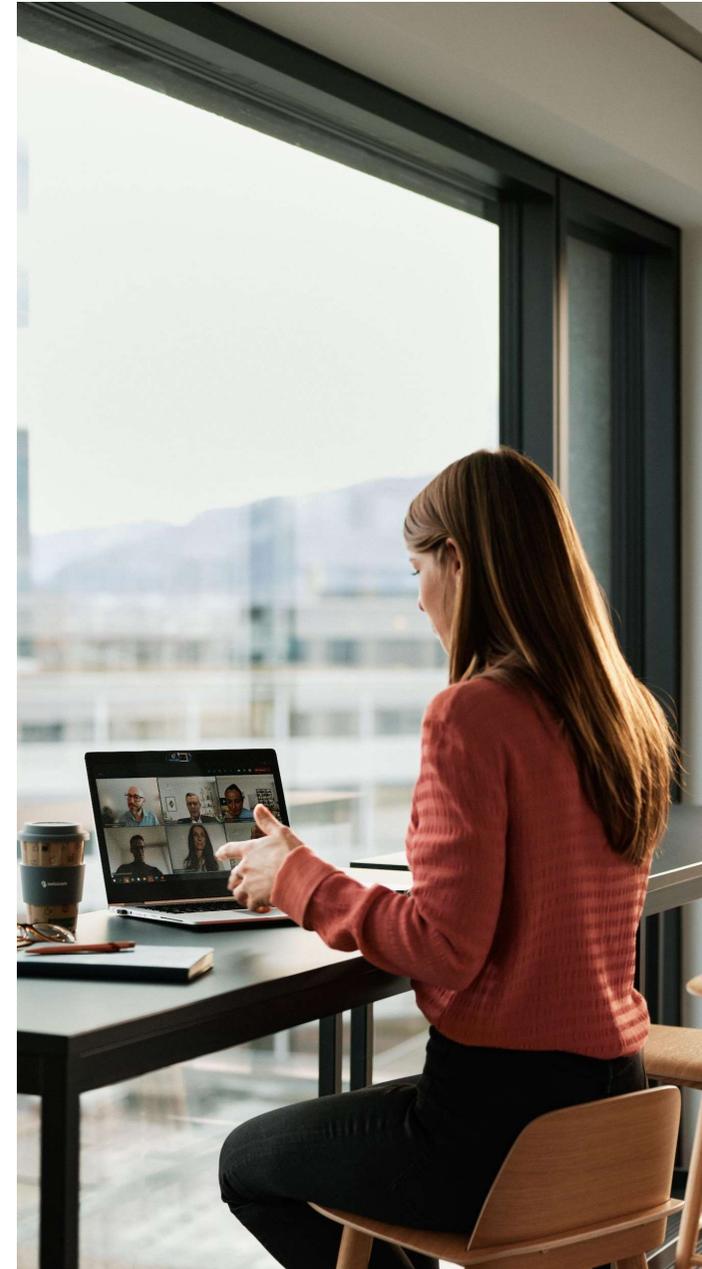


La sécurité chez Swisscom

Rendre les gens aptes au «new work»

Les attentes des collaborateurs ont changé vis-à-vis de leur entreprise, de même que les exigences des entreprises ont changé vis-à-vis des collaborateurs.

- **Compétences en matière de sécurité et de santé:** les collaborateurs/trices ont besoin de compétences pour s'adapter aux nouvelles formes de travail (p. ex. travail mobile) avec une flexibilité et une responsabilité personnelle accrues.
- **Culture de la prévention:** promouvoir un comportement sûr et sain des employés – les cadres donnent l'exemple!
- Orientation vers les ressources: **promotion des points forts individuels** pour l'organisation de son propre travail
- **Durabilité:** développement durable dans les domaines de l'environnement, **de la société** et de l'économie

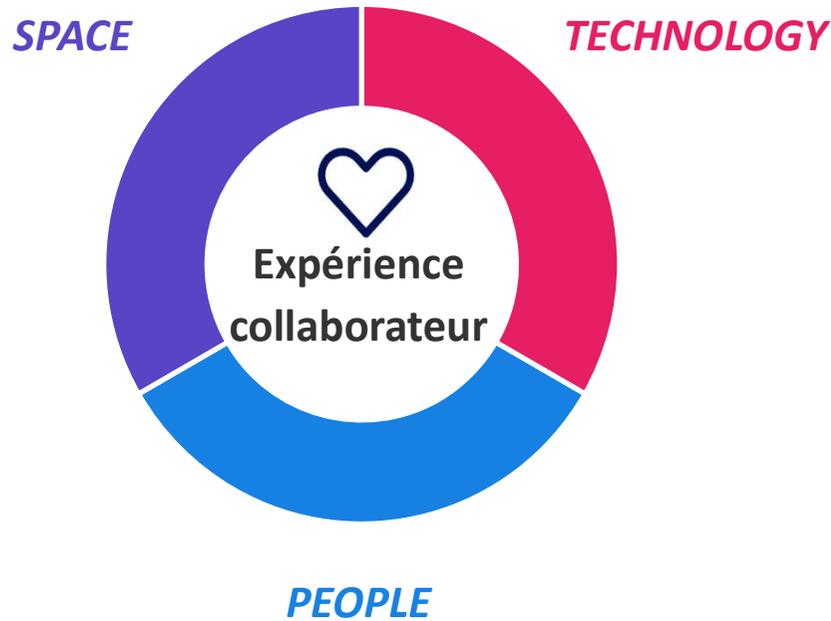




La sécurité chez Swisscom

Le monde du travail Swisscom du futur en 3 dimensions

Cadre Future of Work



Thèmes clés / Workstreams actuels

1. **SPACE**: comment concevoir **des bureaux** attrayants?
2. **TECHNOLOGY**: quels **outils techniques** soutiennent de manière optimale notre collaboration?
3. **PEOPLE**: comment garantir une **collaboration confiante et fructueuse** dans le nouveau monde du travail?



La sécurité chez Swisscom

Le monde du travail Swisscom du futur: **Technology**

Équipement des salles de réunion



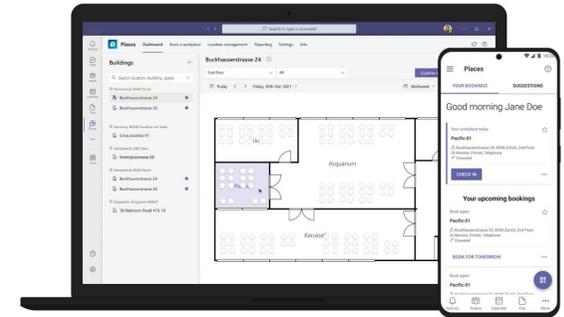
- Inclusion et simplicité de l'expérience pour les participants sur place et à distance grâce à l'équipement hybride de la salle de réunion (caméra, audio, panneau de contrôle pour se connecter directement à la réunion d'équipe).
- **D'ici fin 2023:** plus de 450 salles de réunion hybrides (75 %) dans toute la Suisse

Équipement de bureaux pour le travail individuel



- **Recommandation uniforme** pour l'équipement des Fix et Flex Desks, commande facile via le magasin
- 2023/2024: mise à niveau des Flex Desks dans les Step-In Areas par CREM & INI-DWP (prise en compte du cycle de vie)

Déploiement du système de réservation

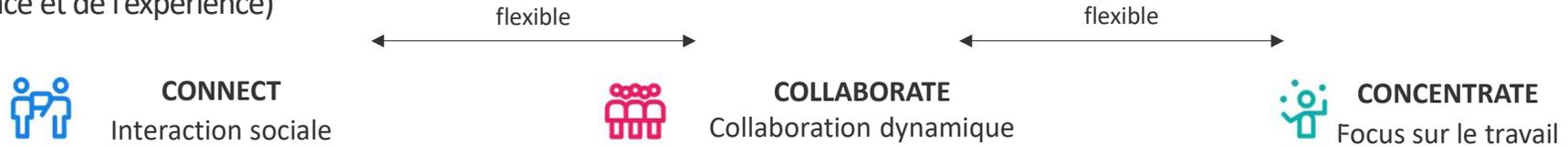


- Les Flex Desks dans les Team Areas peuvent être réservés sur demande **via l'application de réservation de desks PLACES** intégrée dans MS Teams.
- Actuellement, **il n'est pas nécessaire de réserver de Flex Desks dans les zones de Step-In.**



La sécurité chez Swisscom

Le monde du travail Swisscom du futur: **Space** (modèle en 3 dimensions comme base pour la conception de l'espace et de l'expérience)





La sécurité chez Swisscom

Mon, ton, notre lieu de travail: des zones pour le travail individuel



CONCENTRATE > Focus sur le travail

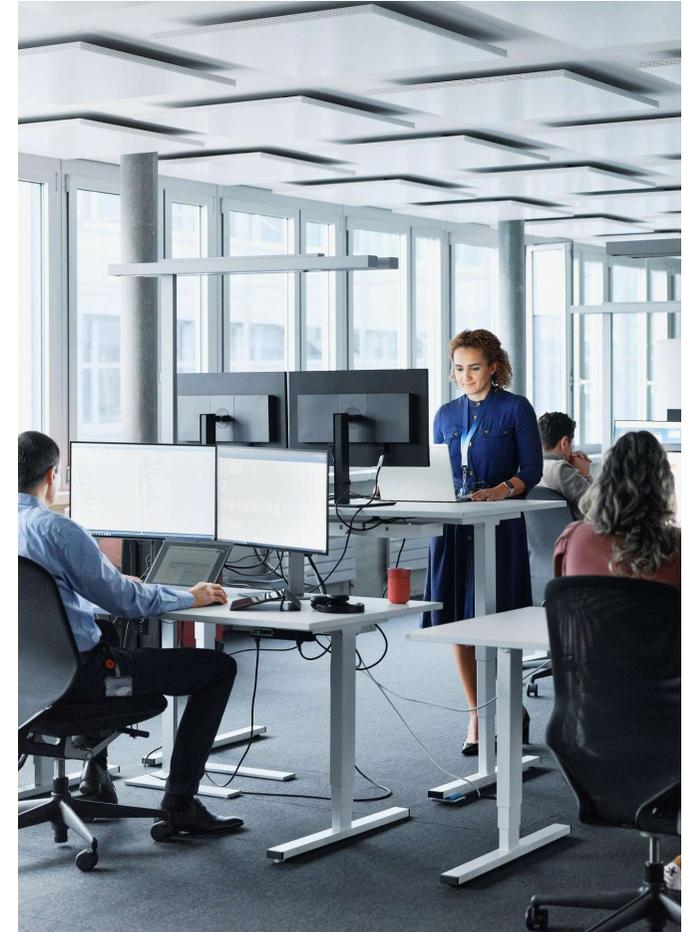
Pour le travail individuel, il est possible d'utiliser les bureaux Step-In ou les bureaux d'équipe.

Fix Desk: attribué à une personne de manière fixe qui, en raison de ses tâches, a droit à un Fix Desk > définies avec les secteurs et adopté par la direction du secteur concerné

Flex Desks: dans les bureaux Step-In ou les bureaux d'équipe, **peuvent être utilisés par tous**. Le principe du «*premier arrivé, premier servi*» s'applique. Priorité aux membres de l'équipe – à partir de 9h00, les postes de travail non occupés sont à la libre disposition de tous

Desks spéciaux: avec une infrastructure spéciale, comme par exemple un double écran, ils se trouvent aussi bien dans les bureaux Step-In que dans ceux de l'équipe

Règle générale: **Clean Desk Policy**, c'est-à-dire que chaque poste de travail doit être vidé et laissé propre après utilisation et au plus tard à la fin de chaque journée de travail.





La sécurité chez Swisscom

Mon, ton, notre lieu de travail: des zones pour le travail individuel



COLLABORATE > collaboration dynamique

Pour l'échange spontané ou planifié et pour le travail collaboratif

Salles de réunion réservables: pour des réunions internes ou externes ou des ateliers avec plusieurs personnes ou en équipe > «outil» de réservation

Espaces pour une utilisation spontanée: il existe différentes zones pour les réunions spontanées. Zones et espaces > p. ex. work coffees, salles de réunion ad hoc ou lounges

Règle générale: Si des salles – réservées ou non – ne sont pas occupées, elles sont à la disposition de tous pour une utilisation spontanée (pour les salles réservées, 15 min. après la date de début). L'utilisation des locaux par plusieurs personnes est prioritaire par rapport à l'utilisation par une seule personne.





La sécurité chez Swisscom

La dimension People: «Empowerment» dans le monde du travail hybride de manière globale

Objectif de la dimension People:

Empowering People for New Work ou création de conditions de travail optimales pour une collaboration efficace et réussie dans le nouveau monde du travail



Individu



Direction



Équipe



Organisation

Empowering People

1

(Mental) Health & Wellbeing

Empowering Leaders

2

New Work Collaboration

3

Sécurité psychologique

Daily Work Experience
& New Work Culture

4

Résilience

Stratégie globale d'écoute et d'analyse comme contrôle d'efficacité et base pour une Learning Organization



La sécurité chez Swisscom

La dimension People: Défis dans les quatre dimensions



Individu

- **Déracinement** dû à la nouvelle réalité du bureau (grand espace, flex, déménagements, bureau à domicile, anonymat)
- Les réorganisations et les vagues de licenciements qui se répètent chaque année **sont source d'insécurité.**
- **Submersion d'informations**
- La culture numérique devient un **apprentissage tout au long de la vie.**
- **Les offres en matière de santé** sont trop peu connues et les préjugés freinent l'accès/la prise de conscience.

Empowering People



Direction

- Moins de possibilités de **supervision** (classique)
- La tâche de direction devient **plus complexe.**
- **Il est de plus en plus difficile** d'évaluer de manière réaliste le bien-être des employé(e)s.
- **La culture de la confiance** au sein de l'équipe est désormais indispensable (psychological safety).
- Défi des **settings agiles** (grandes marges de gestion, personnes de contact)

Empowering Leaders



Équipe

- Les **échanges sociaux** au sein des équipes ont évolué.
- Les **rencontres informelles** quotidiennes n'ont plus lieu naturellement.
- **La cohésion de l'équipe** et le **sentiment d'appartenance** ne sont souvent plus aussi forts qu'avant.
- L'**intégration** de nouveaux collègues dans l'équipe est plus complexe.
- **Transparence**, qui est sur place, quand, où?

New Work Collaboration



Organisation

- La **répartition des bureaux / la planification de l'espace** n'est pas transparente.
 - Anonymat
 - Absence de base d'attache
- Situation des **salles de réunion**
 - Trop peu de possibilités de se retirer
 - Plans des salles de réunion?
 - Processus de réservation
- **Infrastructure sur place:** manque de clarté conc. l'approvisionnement
- **L'identification avec l'entreprise** est plus difficile.

Daily Work Experience & New Culture



La sécurité chez Swisscom

En résumé: pour rester en bonne santé dans le nouveau monde du travail

- ✓ Assumer de possibilités d'actions et des responsabilités à tous les niveaux (responsabilité personnelle, leaders, équipe, organisation)
- ✓ Une flexibilité saine dans un cadre stable
- ✓ Un leadership positif, inspirant et porteur de sens
- ✓ L'être humain au centre des préoccupations
- ✓ Fort avec un «Growth Mindset» et des stratégies d'adaptation efficaces
- ✓ Sécurité psychologique et confiance au sein de l'équipe comme base pour tout
- ✓ Expérience inspirante et utile sur place
- ✓ Lever les tabous sur les thèmes de la santé et les aborder



La sécurité chez Swisscom

La dimension People: mesures – sur quoi pouvons-nous nous baser?



Individu

Empowering People

- **Mental Health First Aid**
- **Semaines d'activités** (trimestrielles)
- **Offres Move**
- **Article sur l'empowerment** (#HCE)
- Pilote **Earkick** (santé mentale)
- Pilote **Deep Care** (ergonomie)
- Train the Trainer «**Stress & Résilience**»
- **Bilan de santé**
- **Mesure de la VRC**
- **Cockpit santé**
- **Ateliers HCE & parcours d'apprentissage**

(Cf. annexe «Aperçu des offres de santé individuelles»)



Direction

Empowering Leaders

- **Mental Health First Aid for Leaders**
- **Programmes Leadership**
 - **Leadership Essential Education**
 - **Leadership Map**
 - **Leadership Curriculum**
- Boîte à outils – **Team Engagement Rules**
- Parcours d'apprentissage «**Remote Leadership**»
- Parcours d'apprentissage «**Améliorer la sécurité psychologique** au travail»



Équipe

New Work Collaboration

- **Principes du travail flexible** et lignes directrices pour l'utilisation au bureau
- **Communauté Work Smart NOW**
 - Manifeste de l'équipe
 - Tout ce qui concerne les réunions hybrides
 - SKILLup Work Smart
- Test de personnalité Clavis
- **Analyse du stress au travail JSA**
- **Exposé d'introduction** sur le stress, la résilience et le burnout
- **Formation à la résilience** Take Five
- **give2grow**

(Cf. annexe «Offres de santé pour les équipes»)



Organisation

Daily Work Experience & New Culture

- Parcours d'apprentissage «**Hybrid Workplaces: Culture and Benefits**»
- Parcours d'apprentissage «**Future of Work**»

- **Mise en place de la plate-forme d'offres:** aperçu intersectoriel attrayant
- **Mesures de communication** actives (push) pour sensibiliser et augmenter l'impact (information et accès)
- Utilisation et élargissement de la **communauté de la santé** (ambassadeurs)
- Vérifier le **caractère obligatoire** (modules d'apprentissage obligatoires) pour l'acquisition des compétences essentielles



La sécurité chez Swisscom

Aperçu des offres de santé individuelles

Webinaires



Mental Health

- Grmpfl; Negative feelings & effectiveness
- Mindfulness
- Rethinking myself
- Positive Mindset
- Mental Health – Ask the Expert
- Stressmanagement & Coping



Selfmanagement & Lifestyle

- Selfmanagement with Quickwins
- Tripple A for my personal agility
- Distant Working



Physical Health

- Hybrid work – my ergonomic workplace
- Sleep well & feel well
- Foodtrends
- Mesure de la variabilité du rythme cardiaque VRC
- Impulsions vidéo ergonomiques
- Teachable Video Workouts
- Stop Smoking

Parcours de santé SKILLup



Individuum
Leading myself

Mental Health

- Mental Health
- Résilience
- Mindfulness
- Coping
- NRJ Stressmanagement

Selfmanagement & Lifestyle

- Selfmanagement
- Marge de manœuvre & participation
- Future of Work Health & Wellbeing

Physical Health

- Sommeil et récupération
- Ergonomie
- Physical Health
- Alimentation



Formations

- Mental Health First Aid – Adultes
- Mental Health First Aid – Adolescents
- Mental Health First Aid – Leaders
- Formation à la résilience Take Five
- Mental Health Conversation Training
- Train the Trainer Stress et résilience



Article sur l'empowerment

Articles hebdomadaires d'empowerment sur l'Intranet sous le #HealthAndCareExpertise.



Réservations

Les offres peuvent être réservées gratuitement via Zoon Empowerment & Resilience, dans le Learning Center (terme de recherche HCE) ou via SKILLup.



La santé chez Swisscom

Offres de santé pour les équipes > exemples



Team
New Work Collaboration

- **Analyse du stress au travail JSA:** Analyse approfondie du stress au sein d'équipes et d'unités organisationnelles de plus de 10 personnes. (...)
- **Exposé d'introduction sur le stress, la résilience et le burnout:** brève présentation (env. 90 min) sur les thèmes du stress, de la résilience et du burnout (...)
- **Test Clavis:** test visuel et scientifiquement évalué qui mesure les parties inconscientes de la personnalité, la perception et la résilience. Évaluations d'équipe et individuelles, y compris workshop.
- **Mental Health First Aid:** formation aux premiers secours en santé mentale en 4 modules (4,5 h chacun). Transmission de la théorie sur différentes maladies psychiques et application active et conduite d'entretiens à l'aide d'exemples de cas. (...)
- **Offres d'équipe «à la demande»:** une offre de santé de la gamme individuelle correspond à ton équipe? (...)
- (...)





La sécurité chez Swisscom

Empowerment for Leaders



Führung

Voilà de quoi il s'agit

Le leadership dans le nouveau monde du travail nécessite **de nouvelles façons de penser et d'agir**. Nous fournissons aux dirigeants, sous la forme de «**Nuggets d'apprentissage**», **des outils et un soutien** essentiels pour qu'ils aient la visibilité et les connaissances nécessaires pour évoluer dans le monde hybride...



- ✓ ... diriger avec succès,
- ✓ ... rendre la **collaboration** productive et motivante,
- ✓ ... veiller à son propre bien-être ainsi qu'à celui de son équipe et ... les renforcer par une sécurité mentale, sociale et émotionnelle et
- ✓ ... agir de manière authentique en tant que **modèle**

Groupe cible

- Tous les leaders avec People Lead, les leaders agiles (Agile Coaches, Scrum Masters, Tribe Chiefs) ainsi que les chefs de projet et les leads spécialisés

Objectifs de la campagne

- Sensibiliser
- Promouvoir le changement
- Soutenir
- Ancrer

Mise en œuvre

- Campagne de lancement
- Leader Nuggets avec des conseils et astuces (courts et percutants), ainsi que des offres d'approfondissement et de soutien



La sécurité chez Swisscom

Principes du travail flexible & lignes directrices pour l'utilisation au bureau 1/2

Principe de base: les intérêts de l'entreprise prévalent. Les équipes définissent des accords clairs sur les jours de travail au bureau et en télétravail et les appliquent. La présence sur site au moins un jour par semaine est indispensable.

1

- **Chaque collaborateur/trice peut, dans la mesure où cela est possible et judicieux pour l'entreprise, travailler au bureau, sur un site Swisscom ou à son domicile.**

2

- **Le télétravail est volontaire et convenu avec les leaders et l'équipe.** Si le télétravail n'est pas possible, il faut le justifier par écrit.

3

- Pour renforcer la coopération, **une présence sur site hebdomadaire est indispensable.** Les jours de bureau sont convenus en équipe.

4

- Les collaborateurs/trices peuvent organiser leur temps de travail de manière flexible dans le cadre des horaires de l'entreprise et en accord avec l'équipe¹.

5

- Swisscom veille à une information suffisante et au respect de la sécurité en télétravail, les collaborateurs/trices assument une coresponsabilité.

¹ Heures d'exploitation (du lundi au vendredi de 6h00 à 20h00), selon les exigences et obligations légales. L'interdiction du travail de nuit et du dimanche ne s'applique pas aux secteurs (prévus) disposant des autorisations pour le travail de nuit et du dimanche.



La sécurité chez Swisscom

Principes du travail flexible et lignes directrices pour l'utilisation au bureau 2/2

6

- **Indépendamment du lieu de travail**, il faut toujours respecter les règles et les directives concernant **la sécurité et la confidentialité des données**.

7

- **Swisscom fait confiance à tous ses collaborateurs/trices** pour agir dans le meilleur intérêt de l'entreprise, de toutes les parties prenantes concernées et de leur propre bien-être.





"Check-up pour Homeoffice"

(espace requis) **Espace de travail & de vie** 1

- Les zones de travail & de vie sont séparées (travail non perturbé)
- Une surface de travail libre & idéale est disponible. Pour postes de travail à l'écran, optimal 8-10m2 - minimal: 6m2
- Climat intérieur: entre 21-23°C; aère régulièrement
- Conditions spéciales pour les employés (p.ex. pour les meubles de bureau)

Exigences techniques 2

- Accès rapide & puissant à Internet
- Accès possible à tous les fichiers nécessaires
- Possibilité de chatter, de téléphoner & de se réunir en ligne
- Utiliser l'Headset professionnel du bureau (régler le volume de façon adéquate)

(table) **Lieu de travail** 3

- La table / l'écran sont exempts de reflets gênants / d'éblouissement (la lumière du jour vient du côté)
- Zone de travail suffisamment grande. Optimal: 160x80cm - minimal: 120x80cm
- Ajuster la hauteur de la table à la taille de la personne > règle des coudes (68-85cm). Règle du coude: Hauteur du coude = hauteur table + hauteur clavier
- Espace de mouvement pour les jambes (espace sous la table)

Chaise de travail 4

- Ajustable - hauteur adaptée à la taille de la personne: angles ouverts aux genoux et aux hanches
- Chaise pivotante: avec base à 5 étoiles adaptée au revêtement de sol
- Pieds: bon contact avec le sol (éventuellement soutien des pieds)
- Dos: touche avec une légère pression le dossier réglable déverrouillé

(écran - clavier - souris) **Équipement de travail** 5

- L'écran & le clavier sont placés directement devant toi: l'écran peut être abaissé/incliné complètement - vue de l'écran: légèrement vers le bas
- Distance visuelle entre les yeux - écran: 50 à 80 cm
- Clavier & souris séparés disponibles
- Taille de l'écran; optimale: min. 17 pouces / minimale: à partir de 15 pouces

Éclairage 6

- Le lieu de travail est suffisamment lumineux (lampe supplémentaire au sol ou sur table si nécessaire)
- La vue sur l'extérieur est garantie
- Éviter l'éblouissement & les miroirs direct/indirect. (protection contre le soleil)
- Si nécessaire (sombre/nuit), utilise une lumière neutre-blanche ou blanche chaude

Check-up



Homeoffice (HO) sûr – sain – efficace

Renforce ton système immunitaire !

5 Conseils TOP

- Reste positif!
- Garde la forme!
- Mange sainement!
- Assure-toi de dormir suffisamment!
- Bois suffisamment d'eau!

Conditions
 - optimal: adapté pour travailler dans l'HO pendant plusieurs jours
 - minimal: convient pour un travail occasionnel dans le HO

Plus d'informations
 • Safety & Security: safety.scs@swisscom.com
 • Modules de formation sécurité au travail, protection de la santé & ergonomie au bureau > CFST-Box: www.cfst-box.ch
 • Situation professionnelle & de vie au HO: Care Gate (Point de contact Health & Care Expertise) **0800 680 860** / care.gate@swisscom.com

Version: 01.03.2021/1.0-SIBE Safety Konzern (safety.scs@swisscom.com)

12 Confidentialité & protection des données



- Pas de vue des écrans depuis l'extérieur (positionnement, filtre de confidentialité)
- Attention: protection données lorsqu'on communique verbalement: ajuster le volume, fermer la fenêtre
- Toujours „OFF“/bloquer le PC quand il n'est pas utilisé - aussi comme protection contre l'accès à distance
- Bureau propre = sécurité: limiter les impressions confidentielles / les garder en sécurité

11 Risques d'accidents - Attention à...



- Chaussures inadaptées: **risque de glisser**
- Désordre / objets qui traînent (câbles/tapis): **risque de trébucher**
- L'imprudence pendant l'application: **les coupures**
- Coins, arêtes, points, surfaces rugueuses:
- Attention – **risque d'impact**

10 Le temps de travail



- Possibilité d'horaires de travail flexibles (enregistrement du temps de travail assuré!)
- Des (courtes) pauses ou des périodes de repos sont prévues & observées
- A éviter: L'accessibilité au travail en dehors des heures de travail!
- Une auto-organisation efficace: se gérer soi-même

9 Workflow



- Un travail concentré & orienté vers un objectif est possible
- On effectue des mouvements ou de petites pauses dans les mouvements
- Les créneaux horaires de disponibilité sont convenus avec les supérieurs & le travail & les collègues de travail
- Échange social & professionnel (régulier) avec les supérieurs & des collègues est possible

8 Organisation du travail (travail <> vie privée)



- Contrecarrer l'effacement des frontières entre le travail & la vie privée
- Assurer la variété & continuer à bouger (avant/après HO: atteindre les 10'000 pas par jour)
- Une alimentation saine & des habitudes alimentaires appropriées
- Attention aux attaques de phishing

7 Tâche de travail



- Le travail est adapté au HO (objectifs de travail & quantité réalistes)
- Définition du champ de décision & du domaine de responsabilité
- Informations & offres pour la promotion de la sécurité & santé: les compétences ont été fournies par l'employeur
- Le travail à l'écran est interrompu par un changement d'activité



La sécurité chez Swisscom

La face cachée du Home-Office

- **Horaires de travail (respect, y compris les temps de repos/pauses):** responsabilité propre > attention aux travailleuses particulièrement vulnérables exemptés de la saisie du temps de travail
- **Limites claires entre le travail rémunéré et les autres domaines de la vie** > la discipline est de mise!
- **Réduction des contacts avec les collègues:** par exemple, les secteurs qui travaillent avec des formes de travail agiles (le cadre «classique» disparaît!).
- **Postes de travail insuffisamment équipés en télétravail** (selon l'enquête des partenaires sociaux, en 2023, 11 % des collaborateurs/trices ont encore un poste de travail insuffisamment équipé à la maison, en 2020, ils étaient encore 26 %)
- Augmentation des **cas de violence** annoncés par les travailleuses (transparence)





«Safety doit être vécue au quotidien. Sans contrainte, car il en va de notre santé.»

Carlo Bertolini

Chargé de sécurité (SiBe) Safety, ing. en STPS,
Disability-Manager & organisme responsable [G20](#)

+41 79 337 44 40

carlo.bertolini@swisscom.com

Swisscom (Schweiz) AG ☎ Via dai Gaggini 3 ☎ 6501 Bellinzona www.swisscom.ch/phy



Faisons-le ensemble!

