

# I tuoi videoterminalisti sono in regola?

Checklist di autoverifica in 15 domande · GMS — Global Medical Service, Milano

Videoterminalista non è chi ha un computer sulla scrivania: è chi lo usa **per venti ore a settimana o più**, in modo sistematico o abituale (art. 173 del D.Lgs. 81/08). **La prima domanda dice quante persone rientrano davvero:** quasi sempre sono più di quelle che l'azienda ha in elenco.

Chi rientra ha diritto a sorveglianza sanitaria, pause e una postazione a norma. Chi non rientra, no.

Azienda \_\_\_\_\_

Compilata il \_\_\_\_\_

N. persone al VDT \_\_\_\_\_

## A • Chi rientra

Conta le ore effettive davanti allo schermo, dedotte le pause: non le ore di contratto.

|   |                                                                                                                                    | SÌ                       | NO                       |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Hai <b>contato</b> quanti lavoratori superano le 20 ore settimanali al videoterminale?                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Nel conto hai incluso <b>portatili, tablet e postazioni di lavoro da casa</b> in smart working?                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Hai incluso chi passa la giornata a uno schermo <b>senza stare in ufficio</b> — reception, magazzino, call center, sala controllo? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | L'elenco è stato <b>rivisto dopo l'ultimo cambio di organizzazione</b> , e non è quello di tre anni fa?                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## B • Chi rientra, ha quello che gli spetta?

Sono le cose che un controllo verifica una per una, e che si dimenticano quando la mansione sembra innocua.

|    |                                                                                                                                                | SÌ                       | NO                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 5  | Ognuno di loro è in <b>sorveglianza sanitaria</b> dal medico competente?                                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6  | Le visite rispettano la periodicità: <b>ogni 2 anni</b> per chi ha più di 50 anni o è idoneo con prescrizioni, <b>ogni 5</b> negli altri casi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7  | La <b>pausa di 15 minuti ogni 2 ore</b> di lavoro continuato è prevista e concretamente possibile?                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8  | Hanno ricevuto <b>formazione e informazione specifiche</b> sul rischio da videoterminale, non solo il corso generale?                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9  | Le postazioni rispettano i requisiti minimi dell' <b>allegato XXXIV</b> — schermo, piano, sedile, portatili?                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Dove il medico ha prescritto <b>occhiali o lenti per la distanza dello schermo</b> , l'azienda li ha forniti o rimborsati?                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### La pausa non si può sostituire con «un altro lavoro» qualsiasi

La pausa serve a staccare gli occhi dallo schermo: può essere sostituita da un'attività diversa solo se quell'attività non è a sua volta al videoterminale. E non è cumulabile a fine giornata: quindici minuti recuperati alle 18 non hanno riposato niente.

# I tuoi videoterminalisti sono in regola?

Checklist di autoverifica — pagina 2 di 2

## C • Le tre cose che mancano quasi sempre

Non sono formalità: sono le domande che il lavoratore fa quando comincia a stare male.

|                                                                                                                                                         | SÌ                       | NO                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11 Il <b>DVR</b> contiene una valutazione del rischio da videoterminale, aggiornata alle postazioni di oggi?                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 Chi lavora <b>da casa</b> ha ricevuto indicazioni sulla postazione, o si presume che «a casa si arrangi»?                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 Le <b>lavoratrici in gravidanza</b> al videoterminale hanno pause più frequenti e una postazione rivista?                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 Se qualcuno lamenta <b>bruciore agli occhi, mal di testa, dolori a collo o schiena</b> , esiste un modo per segnalarlo prima della visita periodica? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 Sai dire, senza cercare, <b>quando scade la prossima visita</b> di ognuno di loro?                                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### NO alla 1 → prima di tutto il resto, va fatto il conto

Senza l'elenco di chi supera le venti ore non si può sapere chi ha diritto a cosa: la sorveglianza sanitaria, le pause, gli occhiali. È il punto da cui parte ogni contestazione, ed è anche il più facile da sistemare.

### Tutti SÌ nel blocco B → sei nella minoranza

L'attività al videoterminale è quella con più lavoratori esposti e meno controlli spontanei: si dà per scontato che «stare al computer» non faccia male. Rifai il conto a ogni riorganizzazione, perché l'elenco invecchia in fretta.

### L'ultima domanda è quella che pesa

Tenere le scadenze delle visite di trenta o cento persone non è un lavoro da agenda personale. GMS segue la sorveglianza sanitaria delle aziende di Milano e provincia con un referente dedicato: le scadenze le teniamo noi, e voi ricevete il promemoria prima che scadano — [info@gms-srl.it](mailto:info@gms-srl.it) · 02 41.22.561.

### Chi abbiamo dimenticato

Scrivi qui i nomi o i reparti che, facendo il conto delle ore, sono risultati videoterminalisti senza che nessuno lo avesse mai considerato. È la lista da portare al medico competente.