



Repubblica e Cantone
Ticino

LA SOCIETÀ DELLE 24 ORE

l'impatto del lavoro notturno: quali misure di tutela della salute si possono attuare in base alla Legge sul lavoro

Ufficio dell'Ispettorato del lavoro

Capo Ufficio

Ing. Gianluca Chioni

Dalpe, 11 settembre 2026

**Dipartimento delle finanze e dell'economia
Divisione dell'economia**



- ✓ Alcuni dati statistici
- ✓ Base legale e deroghe di legge
- ✓ Compensazioni per il lavoro notturno
- ✓ Vista medica
- ✓ Accenno al lavoro a squadre
- ✓ Conseguenze per la salute dei lavoratori dovuta a lavoro notturno
- ✓ Misure di prevenzione
- ✓ Riferimenti sul web

L'EVOLUZIONE DEL LAVORO NOTTURNO

In passato la lampadina, oggi il display del telefonino

Uno dei motivi per cui oggi si registra un aumento dei disturbi del sonno risale a circa 150 fa.

A metà del secolo scorso Thomas Edison diffuse la lampadina ad incandescenza. Ciò permise di trasformare la notte in giorno. Da allora l'uomo può stare sveglio e lavorare nelle ore in cui per milioni di anni non poteva farlo.

LAVORO NOTTURNO

La Regione, mercoledì 30 novembre 2022

L'APPROFONDIMENTO

2

SOTTOCENERI

L'aumento dei lavori stradali è dovuto principalmente alla posa dell'asfalto fonoassorbente, da effettuare prima che scadano i sussidi federali. Il Cantone riguardo al Sottoceneri: 'Nel 2023 saremo ancora in piena attività, diminuzione nel 2024'. La durata delle opere è influenzata dall'intervento di Comuni e altri enti. Tra spiegazioni e 'mea culpa', intervista alle autorità responsabili.



I cantieri sono di più: non è solo una percezione

a cura di Federica Clementino
e Fabio Cometa Leon

È una questione che tocca un po' tutti: automobilisti, chi si sposta col bus, ciclisti, pedoni, ma anche chi ci abita vicino. Stiamo parlando dei cantieri stradali, capaci di creare parecchi malumori e scontenti. Ultimamente, sembra che ce ne siano più del solito: verità o percezione? «In effetti, è una realtà», ammette **Diego Rodoni**, direttore della Divisione delle costruzioni del Dipartimento del territorio (Dt). «Da un paio d'anni stiamo facendo uno sforzo importante per posare l'asfalto fonoassorbente sulle strade cantonali, lavori che si sono aggiunti a quelli di altro tipo: legati a interventi di migliorie stradali e alla manutenzione». Come mai proprio ora e concentrati in così poco tempo? La risposta è di natura principalmente finanziaria: la Confederazione ha stanziato dei sussidi per le opere di risanamento fonico, che però scadono a fine 2023. Ci sono già state delle proroghe finora, afferma Rodoni, e per otte-

derla Divisione spazi urbani della Città di Lugano. «Con le Al/Sa (Aziende industriali di Lugano, ndr) abbiamo incontri regolari, con il Cantone ci riuniamo quando ci sono delle tematiche precise e con le Ffs la cadenza ora è settimanale per coordinarci sull'importante cantiere in corso in stazione. Con gli altri interessati, invece, ci avvaliamo di un supporto informatico, dove vengono segnalati tutti gli interventi previsti e ognuno può manifestare il proprio interesse e ognuno può manifestare il proprio interesse e ognuno può manifestare il proprio interesse».

In alcuni casi, «come per il cantiere a Massagno in zona Arzino, anche se i lavori non vengono fatti su un territorio di nostra competenza, diamo il nostro contributo a livello di conoscenza del comparto». Tetta questa coordinazione è un modo per cercare di ottenere il massimo dal singolo intervento, ripartendo i costi ed evitando di ripetere gli scavi negli stessi posti. Sì, perché condizionare più volte la stessa zona può portare a un disagio prolungato, cosa che si cerca di evitare.

cantoni vicini alle autostrade anche durante i periodi di particolare traffico, come per esempio d'estate tra Lugano sud e Mendrisio, aggiunge Rodoni. «È un aspetto che viene poco alla luce, ma a volte rinunciamo a dei cantieri. Siamo costretti a posticiparli», dice Martini. «Cosa non evidente da spiegare è che quell'intervento se lo aspetta, gli fa eco Rodoni. La coordinazione non interessa unicamente chi deve fare i lavori, ma coinvolge anche altri attori come organizzatori di manifestazioni e polizia. È importante evitare di intasare ulteriormente una zona dove è già presente un evento ed è fondamentale garantire sempre l'accesso ai mezzi di soccorso, ricorda Martini. Ogni tanto, poi, sopraggiungono problematiche alle quali non si era pensato subito: «In un caso abbiamo dovuto chiudere 500 metri di strada ed è stato necessario trovare un parcheggio alternativo per tutti gli abitanti della via», racconta l'ingegnere. In ogni caso,

MENDRISIOTTO

NUMERO	VIA	INIZIO
1	Sabbio	04.2023
2	Bosone Maroggia	04.2024
3	Morbio inferiore	04.2022
4	Morbio inferiore	04.2023
5	Morbio inferiore	04.2022
6	Novazzano	01.2022
7	Novazzano	04.2023
8	Novazzano	04.2023
9	Novazzano	09.2023
10	Novazzano	01.2022
11	Mendrisio	09.2022
12	Mendrisio	03.2023
13	Mendrisio	09.2022
14	Mendrisio	09.2023

LUGANESE

NUMERO	VIA	INIZIO
15	Origgio	fine 2023
16	Origgio	2023
17	Tornello-Taverne	fine 2023
18	Dino-Sonico	2023
19	Cadri	04.2022
20	Canobbio	2023
21	Canobbio	2023
22	Canobbio	2023
23	Canobbio	2023
24	Canobbio	2023
25	Canobbio	2023
26	Canobbio	2023
27	Canobbio	2023
28	Canobbio	2023
29	Canobbio	2023
30	Canobbio	2023
31	Canobbio	2023
32	Canobbio	2023
33	Canobbio	2023

La Regione, mercoledì 30 novembre 2022

L'APPROFONDIMENTO

3

LA PROBLEMATICHE

I lavori notturni solo in ultima ratio

Si tratta di una soluzione controversa, ma sempre più richiesta e (obbligatoriamente) praticata. A rischio però la salute e la sicurezza degli operai.

I cantieri stradali sono dunque ormai divenuti, a scadenza regolare, parte integrante del paesaggio sottocenerino. Un aspetto potrebbe forse snellire e rendere meno invasivi i lavori: le turnazioni notturne. Ma questo cosa comporta? «I lavori di notte - ci spiega **Diego Rodoni** -, che partono dalle 20 alle 6 di mattina, sarebbero da evitare, nel limite del possibile, perché non si lavora in condizioni ottimali, come invece accade di giorno». Impiegare operai nella fascia notturna implica inoltre «costi più elevati per gli interventi, il riconoscimento di supplementi salariali, la dotazione di illuminazioni supplementari, il riconoscimento delle difficoltà di approvvigionamento del cantiere, e l'operare con più difficoltà».

Scavare o dormire?

Ma non solo. «Il discorso notturno - prosegue Rodoni - porta svariati vantaggi a noi che gestiamo i lavori, agli operai e a chi abita nelle vicinanze. Viviamo veramente il paradosso di chi dice: fate i cantieri di notte così non disturbo. In coda perché devo andare al lavoro? e chi dice: fate i cantieri di giorno, perché il notte devo dormire? È la decisione che viene presa e si disturba tanto in un periodo più corto o disturbare per un periodo più lungo. Non è semplice trovare la quadratura del cerchio e accontentare tutti. Anche perché un aspetto che va considerato è che qualsiasi cosa succeda durante i lavori notturni, alle sei di mattina quella strada deve essere riaperta». Di giorno, «se si finisce due ore dopo si paga il supplemento, ma se succede di notte, è un problema». Il cantiere notturno dovrebbe essere dunque, secondo la Divisione, l'ultima ratio.

Commissione paritetica cantonale

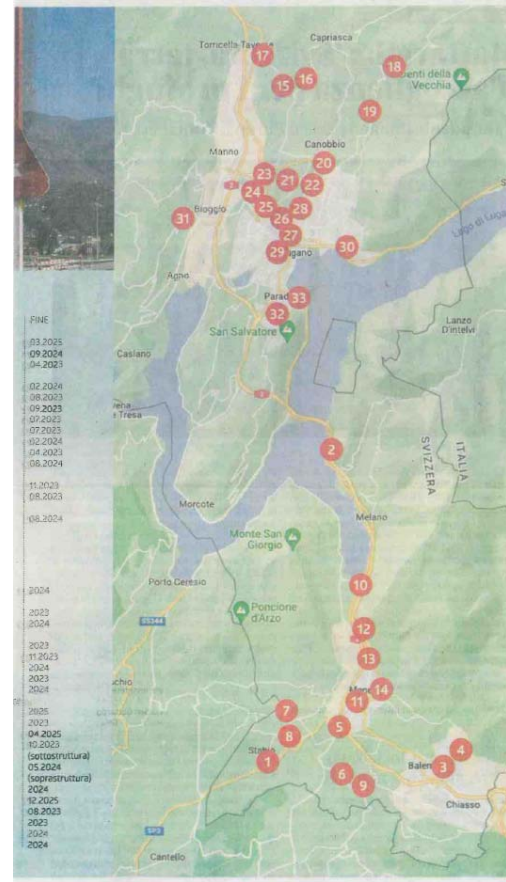
«Ci deve essere una valida motivazione». Per poter operare in modalità notturna, ci sono vari passaggi che la ditta a cui è stato attribuito l'appalto deve seguire. Innanzitutto, occorrono delle autorizzazioni dall'organo di vigilanza, controllo e tutela dei diritti dei lavoratori, ovvero la Commissione paritetica cantonale (Cpc) di riferimento dell'Ufficio federale dell'ispettorato del lavoro (Uil) e in taluni casi perfino dalla Segreteria di Stato dell'economia di competenza della Confederazione. A proposito dei rapporti tra i vari at-

semi con il traffico alternato. Se questo non è possibile rilasciamo l'autorizzazione e la ditta dovrà arrangiarsi a lavorare di giorno implementando i turni o anticipando l'orario di inizio alle 6. Anche se in quel caso subentrano le lamentele dei Comuni per l'inquinamento fonico indesiderato. A ogni modo, ci spiega, «la Paritetica non ha una posizione preconcisa sui lavori notturni, ma a causa del grande aumento del numero delle auto e la diminuzione della tolleranza da parte degli automobilisti, molto spesso i cantieri vengono svolti di notte o durante i giorni festivi, proprio per creare meno disturbo possibile all'utenza stradale».

Cadenazzi (Unia)

«Nessuno preferisce il lavoro notturno». Da un lato dunque, i cantieri stradali notturni sono una soluzione per evitare accumuli di traffico, dall'altro però questo comporta maggiore inquinamento fonico e minor sicurezza per i lavoratori. Ma tutto questo come viene vissuto dagli operai e dai lavoratori nei cantieri stradali? Lo abbiamo chiesto a **Dario Cadenazzi**, responsabile del settore edilizia del sindacato Unia, «in generale - esordisce - non ci sono lavoratori che preferiscano il lavoro notturno. Credo che l'aspirazione abbia una visione del lavoro che è diurna, dal lunedì al venerdì. Chi apprezza i lavori di notte sono gli addetti alle pavimentazioni stradali nelle stagioni calde e durante la canicola. In quei casi preferiscono quei turni per delle ragioni di salute».

Ed è proprio per tutelare la salute dei lavoratori e perché, stando alle parole di Cadenazzi, il corpo umano è progettato per lavorare di giorno, che l'Uil ha stabilito che se si superano le 25 notti in un anno, gli edili devono sottoporsi a una visita medica. Quali sono dunque i vantaggi dei cantieri stradali notturni per i lavoratori? «Semplicemente operare con minor traffico e temperatura più fresca nei mesi estivi. Poi c'è il rovescio della medaglia: «di notte la visibilità e la sicurezza sono oggettivamente minori. Spesso meno traffico significa anche più automobilisti indisciplinati con tendenza ad andare più veloci vicino al cantiere. Per Unia, dunque, il lavoro notturno e nei giorni festivi dovrebbe essere l'eccezione e non la regola. «Anche se mi rendo conto - afferma Cadenazzi -



Alcuni dati per la Svizzera

UNA SOCIETÀ ATTIVA 7 GIORNI SU 7 SU 24 ORE FANNO SÌ CHE IL LAVORO NOTTURNO SI STIA ESTENDENDO.



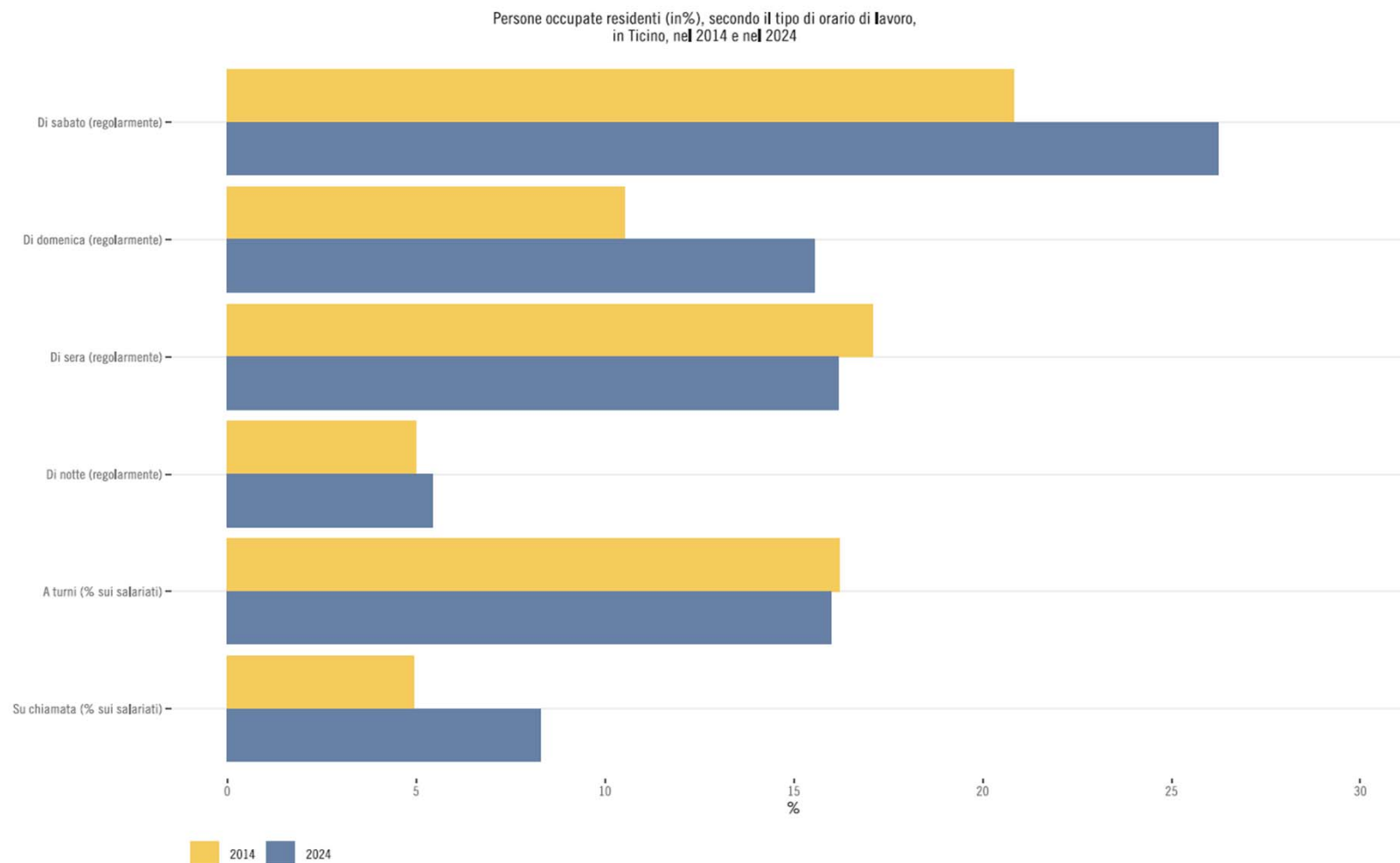
6 % delle persone attive in Svizzera di notte

20% delle persone abbandona il lavoro a turni per ragioni personali o di salute per lo più nel primo anno

70% riesce più o meno ad abituarsi

10% dei lavoratori notturni ritiene di non aver problemi di salute

Alcuni dati per Il TICINO

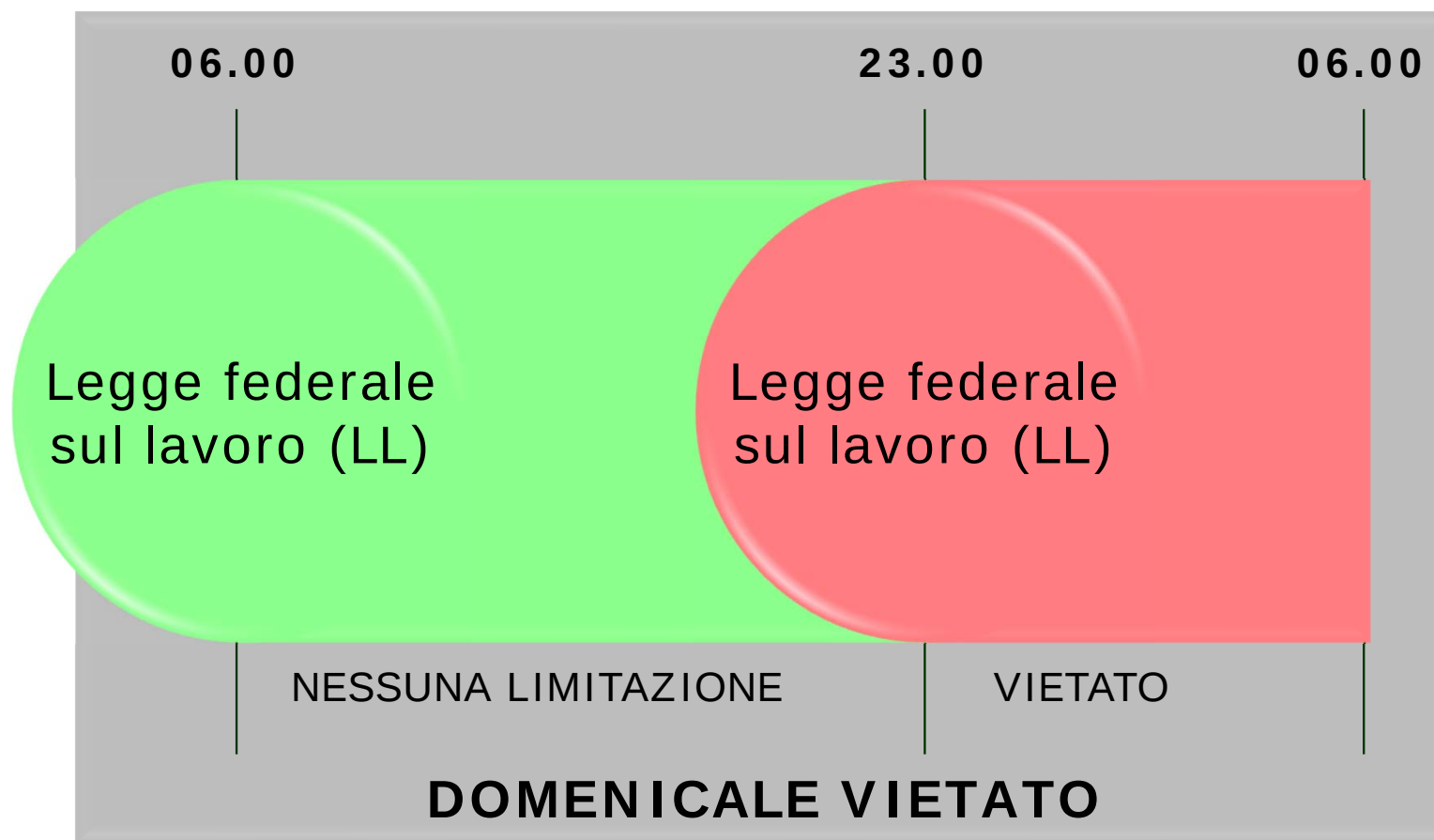


BASE LEGALE - POSSIBILITÀ

Attuale possibilità di occupare il personale sull'arco della giornata

IN GENERALE

BASE LEGALE



BASE LEGALE – possibilità di lavorare **SENZA** autorizzazione

- Istituti ospedalieri e cliniche;
- Case ed internati;
- Aziende per le cure a domicilio;
- Studi medici, dentistici e veterinari;
- Farmacie;
- Aziende di pompe funebri;
- Cliniche per animali;
- Giardini e parchi zoologici nonché rifugi per animali;
- Alberghi, ristoranti e caffè;
- Case da gioco;
- Aziende delle regioni turistiche;
- Chioschi ed aziende al servizio dei viaggiatori;
- Aziende di trasformazione del latte;
- Negozi di fiori;
- Redazioni di giornali e di riviste nonché agenzie d'informazione e agenzie fotografiche;
- Aziende di radiodiffusione e televisione;
- Aziende di telecomunicazioni;
- Centrali telefoniche;
- Teatri permanenti;

Ordinanza 2
concernente
la LL (OLL2)

BASE LEGALE - POSSIBILITÀ

ECCEZIONI AL DIVIETO DEL LAVORO NOTTURNO E DOMENICALE

- Panetterie, pasticcerie e confetterie;
- Banche, commercio di valori mobiliari, borse e loro società fondate in comune;
- Sale da cinema;
- Circhi;
- Aziende dello spettacolo viaggiante;
- Impianti sportivi e per il tempo libero;
- Impianti di risalita;
- Campeggi;
- Aziende conferenze, congressi e fiere;
- Musei ed aziende d'esposizione;
- Personale di sorveglianza e di guardia;
- Aziende del settore automobilistico;
- Musicisti professionisti;
- Personale a terra della navigazione aerea;
- Aziende di costruzione e di manutenzione di impianti ferroviari;
- Aziende d'approvvigionamento in energia e acqua;
- Aziende di depurazione delle acque di scarico e di smaltimento dei rifiuti domestici;
- Aziende di pulizia;
- Aziende per la trasformazione di prodotti agricoli;

BASE LEGALE - POSSIBILITÀ

ECCEZIONI AL DIVIETO DEL LAVORO NOTTURNO E DOMENICALE

BASE LEGALE – possibilità **CON** autorizzazione



Temporaneo LL

- Lavori supplementari che non possono essere differiti e che nessuna pianificazione o misura organizzativa consente di svolgere di giorno e durante i giorni feriali
- Sicurezza pubblica o tecnica
- Eventi di natura culturale, sociale o sportiva legati a condizioni e usi locali;
- bisogni specifici della clientela esigono l'esecuzione di lavori di durata limitata la notte o la domenica.



Regolare o periodico LL

Un processo produttivo o lavorativo non può essere interrotto senza che ne derivino dei rischi per:

- gli impianti di produzione;
- il risultato del lavoro;
- la sicurezza, la salute dei lavoratori;
- l'integrità del vicinato dell'azienda.
- L'interruzione e la ripresa del lavoro comportano costi supplementari elevati e possono compromettere la competitività dell'azienda rispetto ai concorrenti o con paesi con livello sociale comparabile;
- Costi d'investimento per il processo produttivo elevati che non possono essere ammortizzati senza il lavoro notturno o domenicale

Tipi di permesso – regolare e periodico -

articolo
17/19/24 LL 40 OLL1

CRITERI

TEMPORANEO

- Nel caso di *impieghi di durata limitata*, se non eccede **nel singolo caso sei mesi** per azienda e per anno civile;

REGOLARE O PERIODICO

- Quando il volume dello stesso supera il limite del lavoro temporaneo o riguarda impieghi di natura regolare e che si ripetono per vari anni civili per lo stesso motivo

Lavoro notturno

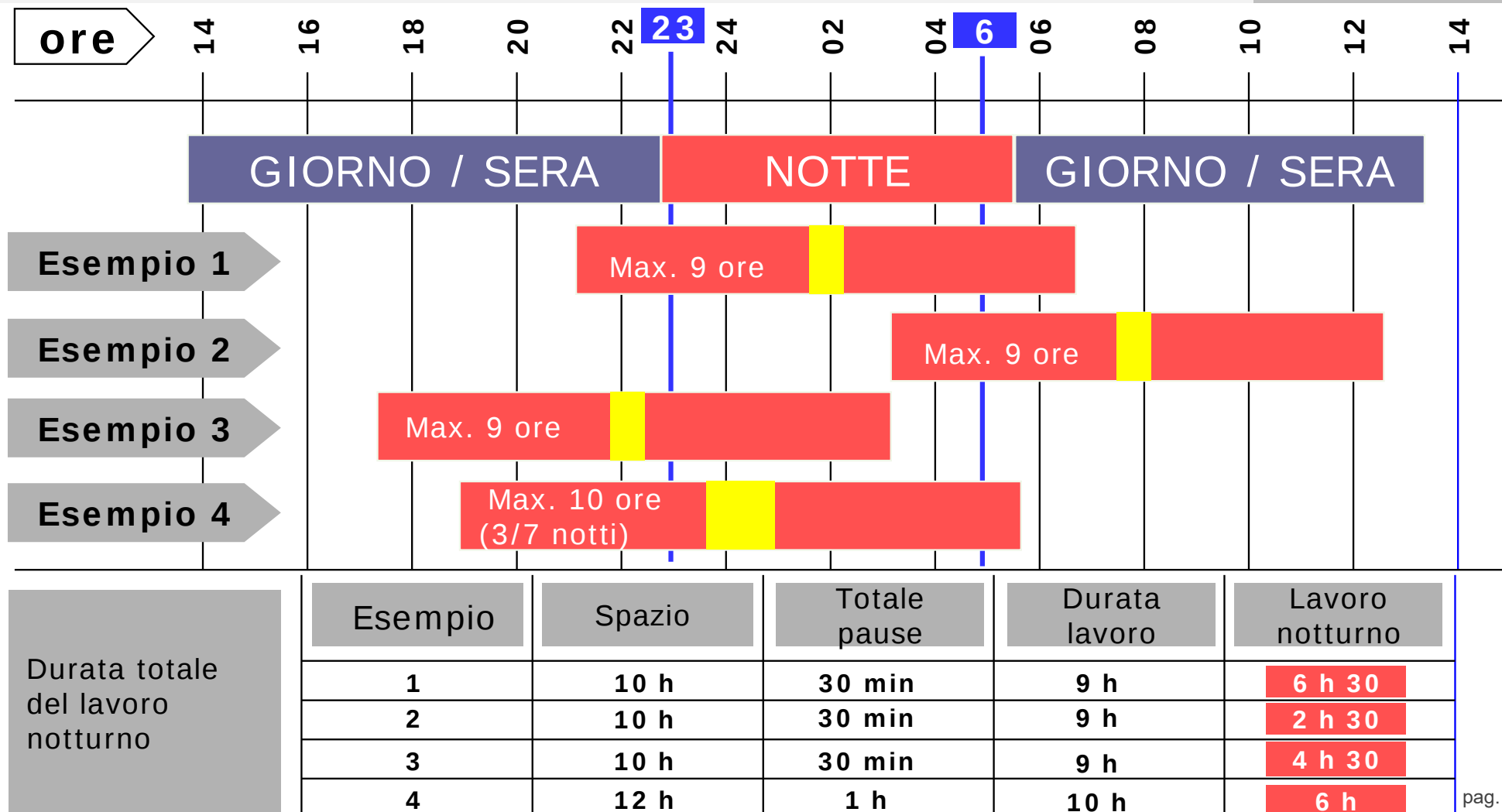
articolo
16/17LL 27-33 OLL1

CONDIZIONI

	CONSENSO DEI LAVORATORI	□ Per l'occupazione la notte è indispensabile l'accordo del lavoratore
	LAVORO DIURNO / SERALE	□ <i>9 ore di lavoro giornaliero in uno spazio di 10 ore</i> □ <i>10 ore in uno spazio di 12 ore con una occupazione massima di 3 notti su 7</i>
	SUPPLEMENTO SALARIALE	□ <i>Temporaneo – 25%</i> □ <i>Regolare / periodico – 10% in tempo libero</i>
	VISITA MEDICA	□ <i>Diritto per i lavoratori che svolgono lavoro notturno duraturo</i>
	ALTRO	□ <i>Alternanza</i> □ <i>Pianificazione</i> □ <i>Donne e giovani</i>

Compensazione in tempo per il lavoro notturno

articolo
16/17LL 27-33 OLL1



Durata del lavoro – notturno 10 / 12-

articolo
17aLL - 29 OLL1

PROLUNGAMENTO DELLA DURATA DEL LAVORO NOTTURNO

CONDIZIONI

NOTTURNO
REGOLARE
PERIODICO

TEMPORANEO

- Nessuna esposizione a rischi elevati di natura chimica, biologica o fisica;
 - nessuna eccessiva pressione di ordine fisico, psicologico e mentale;
 - l'idoneità del lavoratore sia stata accertata sulla base di una visita medica.
-
- il lavoro sia organizzato in modo da non alterare la capacità funzionale del lavoratore;
 - la durata del lavoro non ecceda le 10 ore nello spazio di 24 ore;
 - il lavoratore dia il suo consenso.

Compensazione in tempo per il lavoro notturno

articolo
17bLL – 31-33 OLL1

LAVORATORE CHE EFFETTUA LAVORO NOTTURNO LAVORO TEMPORANEO

MENO DI
25
NOTTI ANNO

Supplemento
salariale del
25%

Contro
qualsiasi
previsione
***più di
25 notti***

Prime 24 notti
25%
di supplemento
salariale

A partire dalla
25^a notte
10%
compensazione
in tempo libero

Compensazione in tempo per il lavoro notturno

articolo
17bLL – 31-33OLL1

LAVORATORE CHE EFFETTUA LAVORO NOTTURNO REGOLARE O PERIODICO

Compensazione del
10% a partire dalla
prima notte se previsto
che il lavoratore sarà
occupato almeno 25 notti.

Esempi

lavoratori occupati in:

- in case per anziani
- nelle panetterie
- negli ospedali
- in sistemi di lavoro continuo

ALMENO
25
NOTTI
ALL'ANNO

*Se contro qualsiasi
previsione il lavoratore
é occupato per
meno di **25 notti**
la compensazione in
tempo libero non deve
necessariamente
essere convertita in
supplemento salariale
del 25%.*

Lavoro notturno - visita medica / consulenza

articolo
17cLL – 43-45 OLL1

DEFINIZIONE VISITA MEDICA E CONSULENZA

La visita medica comprende un controllo di base dello stato di salute del lavoratore, con riferimento:

- al tipo d'attività che il lavoratore deve esercitare ed ai rischi sul posto di lavoro

La consulenza riguarda aspetti specifici legati al lavoro notturno quali:

- questioni familiari o di natura sociale;
- problemi di alimentazione;

MEDICI AUTORIZZATI

Le donne
hanno diritto
ad un medico
donna

Medici che siano familiarizzati con il processo lavorativo, le condizioni di lavoro ed i principi di medicina del lavoro

DIRITTO alla visita
medica e alla consulenza

Visita medica e consulenza
OBBLIGATORIA

Lavoro notturno - visita medica / consulenza

articolo
17cLL – 43-45 OLL1

DIRITTO
alla visita
medica e
consulenza

Il lavoratore che lavora per

25 notti o più

nel corso di un anno ha diritto, su richiesta, a una visita medica ed una consulenza

PERIODICITÀ

Intervalli regolari di **2 anni.**

Dopo il compimento **dei 45 anni** ad
intervalli di **un anno.**

Lavoro notturno - visita medica / consulenza

articolo
17cLL – 43-45 OLL1

**OBBLIGO
alla visita
medica e
consulenza**

**Lavoro
notturno con
lavoratori
esposti ad
attività o
situazioni
difficoltose o
pericolose**

- Art. 29 OLL1 - Prolungamento della durata del lavoro notturno (10 ore su di 12);
 - art. 30 OLL1 - Soppressione dell'alternanza;
 - per i giovani che svolgono lavoro notturno regolarmente o periodicamente fra le 01.00 e le 06.00.
-
- Rumori che nuocciono all'udito, forti vibrazioni, temperature calde o fredde;
 - inquinamenti atmosferici superiori al 50% del tollerato sul posto di lavoro;
 - sollecitazioni eccessive di natura fisica, psichica e mentale;
 - attività isolata

Inizio attività poi
ogni 2 anni

Risultati visita a
datore di lavoro
e autorità

Rifiuto visita o
inidoneità
DIVIETO

Idoneità parziale
autorizzazione
condizionata.

ti Lavoro notturno - visita medica / consulenza

Ufficio dell'ispettorato del lavoro (UIL)

articolo
17cLL – 43-45 OLL1

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,
della formazione e della ricerca DEFR

Segreteria di Stato dell'economia SECO
Condizioni di lavoro
Ispettorato federale del lavoro (ABEA)

VISITA MEDICA D'IDONEITÀ E CONSULENZA IN CASO DI LAVORO NOTTURNO

(visita medica obbligatoria conformemente all'art. 45 OLL 1)

(v. Guida alle misure preventive di carattere medico nei confronti dei lavoratori impegnati nel lavoro notturno e nel lavoro a squadre → www.permessidilavoro.ch)

Nome e indirizzo del medico:

Nome e indirizzo dell'azienda:

Persona visitata:

Cognome Nome Anno di nascita

Indirizzo

Luogo, data:

Firma della persona visitata:

Si prega di sottoscrivere a mano

Decisione:

Dichiaro di aver visitato la persona di cui sopra per deciderne l'idoneità all'impiego nel lavoro notturno e nel lavoro a squadre. (contrassegnare l'opzione pertinente)

- ☐ La persona è idonea all'impiego previsto (idoneità).
- ☐ La persona non è momentaneamente idonea all'impiego previsto (inidoneità provvisoria):
Nuova valutazione tra mesi
- ☐ Impiego parzialmente possibile alle seguenti condizioni (idoneità a determinate condizioni):
- ☐ Per ragioni di salute, la persona non è idonea all'impiego previsto (inidoneità).

Il presente accertamento dell'idoneità è valido al massimo per due anni.

Luogo, data:

Firma del medico:

Si prega di sottoscrivere a mano

Copia della decisione e fattura a: →

Datore di lavoro (autorizzazione al lavoro notturno e al lavoro a squadre). Il datore di lavoro deve conservare il presente modulo conformemente a quanto stabilito dagli articoli 46 LL e 73 OLL 1 per consentire alle autorità di esecuzione e di vigilanza competenti di prenderne visione.

Copia della decisione a: →

Persona visitata

pag. 20

Protezione speciali

DONNE INCINTE

- Su richiesta della donna attività diurna dalle 06.00 alle 20.00 oppure 80% del salario;
- divieto generale di lavoro durante le 8 settimane che precedono il parto.

GIOVANI

- Il lavoro notturno è vietato fino a 18 anni;
- deroghe al divieto del lavoro notturno durante la formazione - ordinanza DEFR.

Lavoro a squadre

articolo
25LL – 34-35 OLL1

Definizione

- Sussiste il lavoro a squadre quando è previsto l'intervento scaglionato e alternato di due o più gruppi di lavoratori allo stesso posto di lavoro secondo un orario determinato

Principio

- L'alternanza tra le 05.00 e le 07.00 tra la squadra della notte e quella del mattino

Alternanza

ENTRO 6 SETTIMANE AL MASSIMO

- Per il lavoro a due squadre si può rinunciare alla rotazione (ragioni personali oppure una delle due squadre non supera le 5 ore).

LAVORO A DUE SQUADRE

LAVORO A TRE O PIÙ SQUADRE

Lavoro a due squadre

articolo
25LL – 34-35 OLL1

Principio

Nei limiti giorno/sera non è necessario
nessun permesso.

Durata del lavoro

11 ore al massimo pause incluse

Alternanza

Uniforme tra le due squadre

Deroghe oltre
le 6 settimane
o soppressione

Accordo dei lavoratori

- per ragioni personali il lavoratore può lavorare solo il mattino o la sera;
- uno dei turni è sensibilmente più corto che l'altro (non più di 5 ore).

ESEMPI

18 ORE

2 squadre nello spazio giorno/sera

articolo
25LL – 34-35 OLL1

settimana	squadra	Variante “5 giorni” – ore supp. possibili																						
		Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato			Domenica			ore/settimana	
		6:00	14:00	23:00	6:00	14:00	23:00	6:00	14:00	23:00	6:00	14:00	23:00	6:00	14:00	23:00	6:00	14:00	23:00	6:00	14:00	23:00	con pausa	senza pausa
1	A																						40	37.5
	B																						45	42.5
2	A																						45	42.5
	B																						40	37.5
		Variante “5 giorni rispettivamente 6 giorni”																		MEDIA			42.5	40
1	A																						48	45
	B																						45	42.5
2	A																						45	42.5
	B																						48	45
		Attenzione alla ½ giornata di riposo settimanale																		MEDIA			46.5	43.75

2 squadre notte – urgente bisogno

articolo
25LL – 34-35 OLL1

settimana	squadra	Variante 18 ore tra le 06.00 e le 24.00																						
		Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato			Domenica			ore/settimana	
		6:00	15:00	24:00	6:00	15:00	24:00	6:00	15:00	24:00	6:00	15:00	24:00	6:00	15:00	24:00	6:00	15:00	24:00	6:00	15:00	24:00	con pausa	senza pausa
1	A																						45	42.5
	B																						45	42.5
2	A																						45	42.5
	B																						45	42.5
		Attenzione alla ½ giornata di riposo settimanale																						

- Lavoro temporaneo : supplemento salariale del 25% sull'ora
- Lavoro regolare : 10% in tempo o supplemento sull'ora

variante 18 ore tra le 05.00 e le 23.00 stessa cosa.
cambio delle squadre alle 14.00.

Lavoro a tre squadre o più squadre

articolo
25LL – 34-35 OLL1

Principio

È necessaria ***un'autorizzazione***

Durata del lavoro

9 ore di lavoro netto in uno spazio non superiore alle 10 ore

Alternanza

Ogni 6 settimane al massimo
DEROGHE POSSIBILI

ROTAZIONE

- obbligatoria dal mattino verso la sera e dalla sera verso la notte (e viceversa);
- il cambiamento tra la squadra di notte e quella del mattino deve avvenire, in funzione dei limiti giorno/sera, tra le 05.00 e le 07.00.

Dal
lunedì

Dalla
domenica

articolo
25LL – 34-35 OLL1

settimana	squadra	Variante 1: dal lunedì al sabato mattina																							
		Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato			Domenica			ore/settimana		
		6:00	14:00	22:00	6:00	14:00	22:00	6:00	14:00	22:00	6:00	14:00	22:00	6:00	14:00	22:00	6:00	14:00	22:00	6:00	14:00	22:00	con pausa	senza pausa	
1	A																							40	37.5
	B																							40	37.5
	C																							40	37.5
2	A																							40	37.5
	B																							40	37.5
	C																							40	37.5
3	A																							40	37.5
	B																							40	37.5
	C																							40	37.5
														MEDIA								40	37.5		

articolo
25LL – 34-35 OLL1

settimana	squadra	Variante 1: dalla domenica al sabato a mezzogiorno																							
		Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato			Domenica			ore/settimana		
		6:00	14:00	22:00	6:00	14:00	22:00	6:00	14:00	22:00	6:00	14:00	22:00	6:00	14:00	22:00	6:00	14:00	22:00	6:00	14:00	22:00	con pausa	senza pausa	
1	A																							48	45
	B																							40	37.5
	C																							48	45
2	A																							40	37.5
	B																							48	45
	C																							48	45
3	A																							48	45
	B																							48	45
	C																							40	37.5
														MEDIA								45.33	42.5		

Autorizzazioni lavoro notturno - domenicale

Ufficio dell'ispettorato del lavoro

www.ti.ch/ispettorato-lavoro

LEGGE LAVORO

LEGGE INFORTUNI

MERCATO DEL LAVORO

APERTURA NEGOZI

SPORTELLO

Ufficio



Contatti

Ufficio dell'ispettorato del lavoro

Viale Stefano Franscini 17
6501 Bellinzona

tel. +41 91 814 30 96

fax +41 91 814 44 39

dfe-uil@ti.ch

Capoufficio

Gianluca Chioni

> [Trova collaboratori](#)

> [Dove trovarci](#)

In primo piano



[Legge sul lavoro](#)



[Prevenzione degli infortuni professionali](#)



[Giovani lavoratori durata del lavoro e del riposo](#)



[Apertura negozi e deroghe](#)

Coronavirus

[Protezione dei lavoratori](#)

> [Direttive MSSL](#)

> [Corsi 2021](#)

autorizzazioni

- > [Richiesta in regime di deroga agli orari di apertura dei negozi](#)
- > [Rischi psicosociali sul posto di lavoro: stress, burnout, conflitti, mobbing e molestie sul posto](#)

> [La](#)
[all](#)
[di](#)
[de](#)

- Da chiedere non appena la pianificazione dei lavori è nota ma almeno una settimana prima della data prevista di inizio del lavoro; è fatto salvo l'articolo 49 capoverso 2 della legge

Autorizzazioni lavoro notturno - domenicale

Procedura

01

Compilare il modulo

Compilare il modulo "Richiesta di un permesso di lavoro notturno e/o domenicale" e al termine salvarlo in formato PDF.

 [Richiesta permesso di lavoro notturno e/o domenicale](#)

02

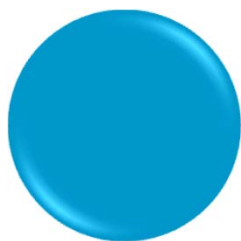
Allegati

Preparare tutti gli allegati richiesti nella domanda in formato elettronico.

03

Invio della richiesta

Inviare il modulo in PDF e gli allegati preparati in precedenza all'indirizzo dfc-uil.permessi@ti.ch



AMBIENTE PERSONALE

Riduzione del tempo da dedicare
alle attività sociali



Conseguenze sulla vita familiare,
problemi con il partner e con i figli

Impossibile godere delle serate
con la famiglia, amici e conoscenze

“esclusione “ dalle associazioni

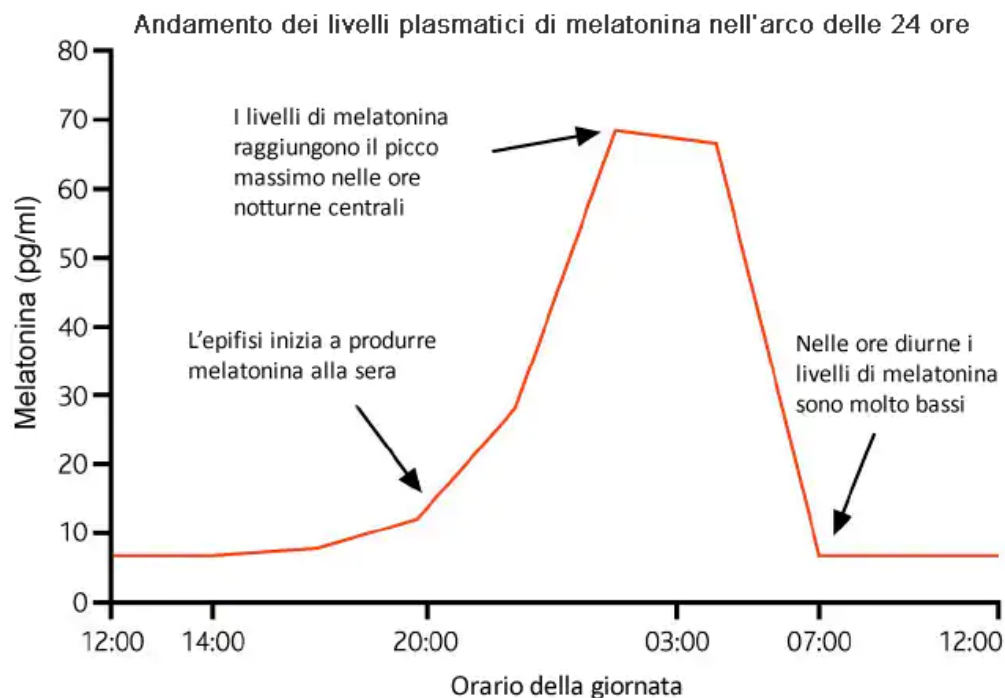
Difficile assicurare il perfezionamento
professionale

Per trovare gli spazi comuni

**PIANIFICAZIONE CONTINUA
DEL TEMPO LIBERO**

“CONTINUATO” salute

La melatonina è un ormone che regola il ciclo CIRCADIANO (sonno-veglia) del nostro organismo. Alla luce il corpo cessa di produrlo. Al buio, invece, ne produce in grande quantità. Viene definita come una sorta di “orologio biologico”, che consente al nostro organismo di adattarsi all'ambiente circostante.



Dato che la melatonina ha un effetto sedativo il cervello la utilizza come una sorta di segnale per informare l'organismo che è buio e che è pertanto giunto il momento di dormire e riposarsi.

SALUTE

Lavoro in contrasto con
“l'orologio interno”



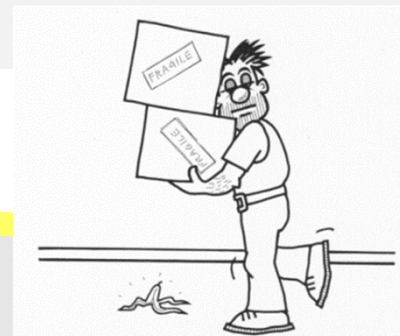
Disturbo del sonno, stanchezza

Inappetenza, disturbi allo stomaco

Agitazione, nervosismo

Malattie cardiocircolatorie che
possono risultare ancora più
pericolose se associate a fumo,
sovrappeso e /o mancanza
di movimento

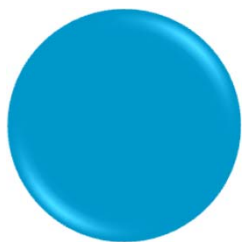
Incidenti dovuti al sovraffaticamento
e possibili conseguenze



**CONDURRE UNA VITA REGOLARE
PIÙ DI CHI LAVORA SOLO DI
GIORNO**

Per legge:

**Compensazione in tempo libero
Del 10% del lavoro notturno
svolto**



SVANTAGGI RISPETTO ALLE PERSONE CHE LAVORANO DI GIORNO

Molte funzioni dell'organismo sono strettamente legate al ciclo circadiano
“orologio interno ”



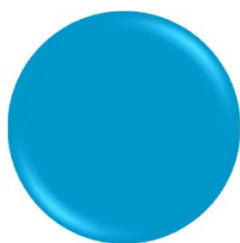
Temperatura corporea: raggiunge il livello massimo tra le 18.00 e le 22.00,
Il minimo tra le 03.00 e le 06.00

Cuore: durante il giorno il battito è più veloce che di notte

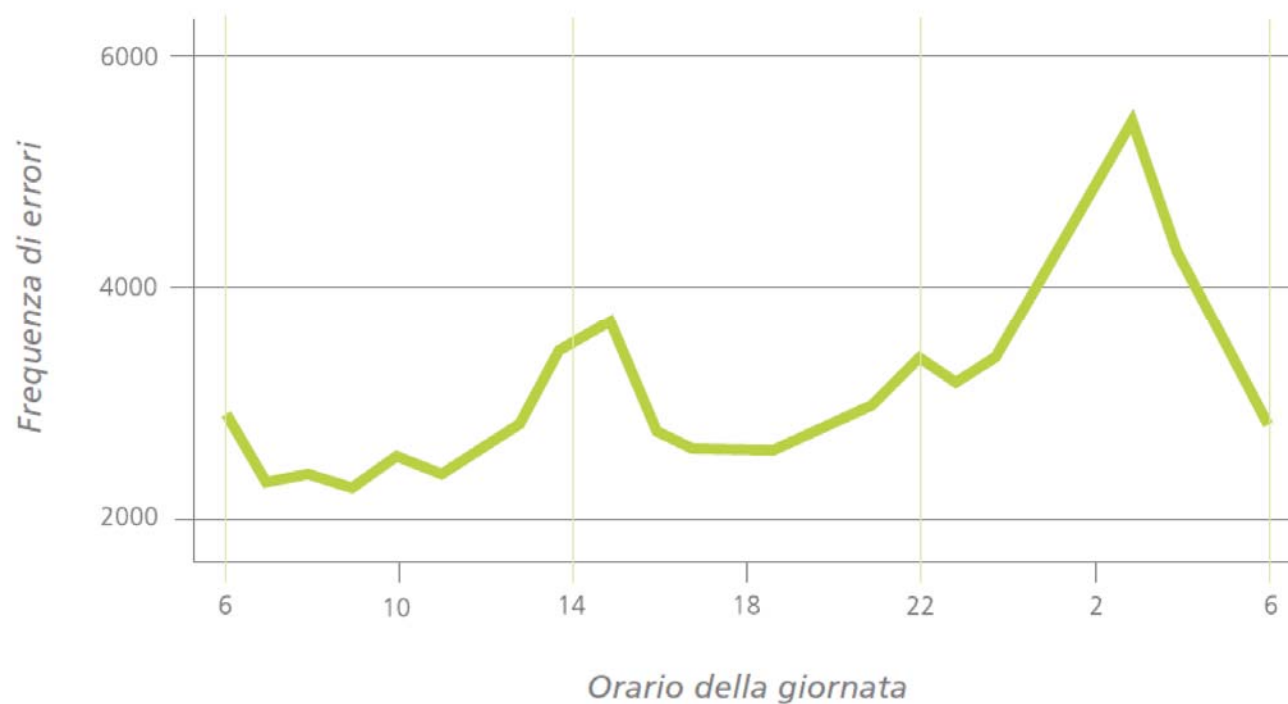
Digestione: di giorno si svolge più facilmente che di notte

Muscolatura: di giorno è regolata sul rendimento, di notte sul rilassamento

Ritmi dell'organismo: nel complesso di notte tendono a ridurre la capacità di rendimento



CURVA DEL RISCHIO DELL'ERRORE



Rischio d'errore



Three Mile Island 1979
Ore 4 del mattino



Chernobyl 1986
Ore 3 del mattino



Exxon Valdez 1989
Poco dopo la mezzanotte

AF447 : le crash causé par des facteurs techniques et humains

© 08h10, le 5 juillet 2012, modifié à 12h05, le 19 juin 2017

Par V.V. (avec AFP)

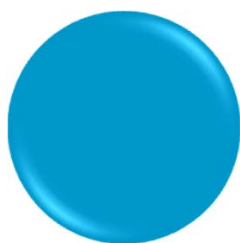
C'est ce jeudi que les enquêteurs français ont dévoilé leurs conclusions définitives sur les causes de l'accident du vol Rio-Paris d'Air France le 1er juin 2009. L'Agence France Presse a obtenu les principaux points du texte.



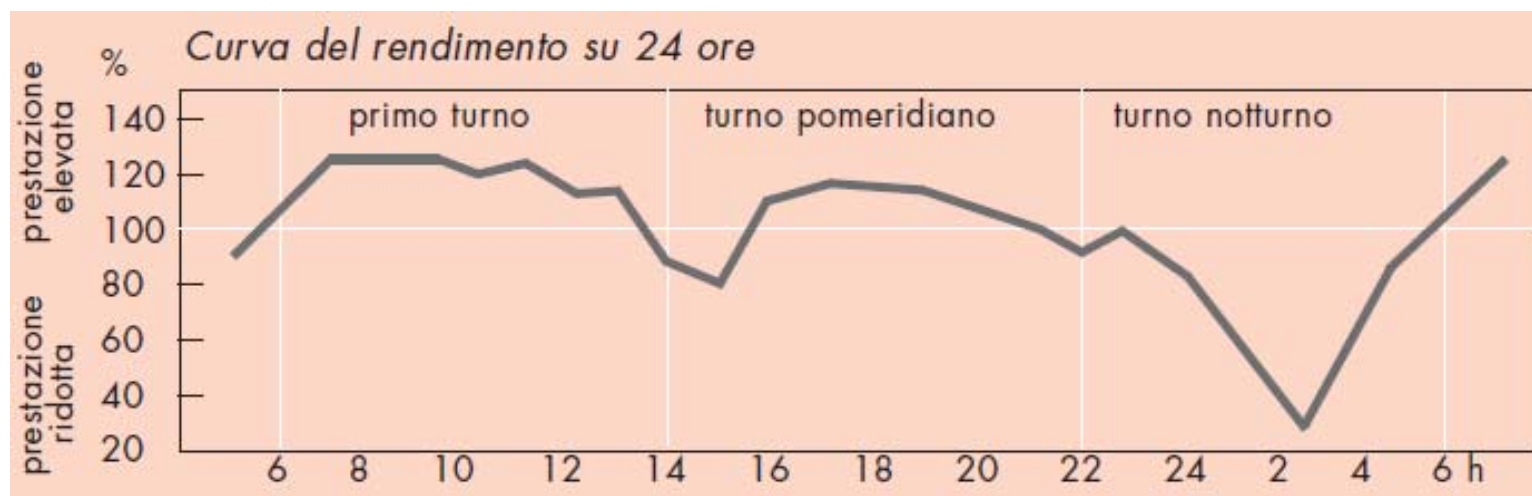
Les débris du Rio-Paris récupérés en mer. (Reuters)

Volo AF447 2012
Ore 2 del mattino

“CONTINUATO” salute



CURVA DEL RENDIMENTO



PREVENZIONE DELLA SALUTE



SONNO

Il sonno profondo è essenziale per il riposo fisico



Dopo una notte di lavoro
**MENO FASI DI SONNO
PROFONDO**

DISTURBI DOVUTI:

- Rumore
- Luce del giorno
- Temperature elevate

I disturbi del sonno diurno non solo sono fonte di stanchezza, ma possono anche avere altre conseguenze (es. cattivo umore)

PREVENZIONE DELLA SALUTE



SONNO

CONSIGLI PER UN SONNO MIGLIORE

PROTEGGERSI DAL RUMORE

- Camera - angolo più tranquillo
- Porta – isolamento acustico
- Tende spesse
- Spegnerne – telefono, disattivare il campanello di casa
- Ev. - Tappi nelle orecchie

PROTEGGERSI DALLA LUCE

- Evitare la luce del sole – occhiali da sole al rientro
- Oscurare le finestre
- Testa del letto nella parte più buia
- Ev. - maschera sugli occhi

PROTEGGERSI DAL CALORE

- Aerare la camera
- Stanza orientata a nord
- Ventilatore d'estate
- Abbassare il riscaldamento d'inverno

RISPETTARE GLI ORARI

- Cercare di andare a letto ed alzarsi sempre alla stessa ora
- Non andare a letto immediatamente
- Tempo per staccare mentalmente

PREVENZIONE DELLA SALUTE



SONNO

CONSIGLI PER UN SONNO MIGLIORE

SONNO CON INTERRUZIONI

- Cercare di mangiare con la famiglia ogni volta che possibile
- Dormire in totale almeno sette ore

EVITARE

- **I sonniferi** – danneggiano la qualità del sonno, causano dipendenza
- **Alcool** – da sonnolenza, risveglio anticipato, disturbo del sonno continuo

MODI PER ADDORMENTARSI

- Metodi di rilassamento
- Bagno non troppo caldo
- Rituali per andare a letto

PREVENZIONE DELLA SALUTE



ALIMENTAZIONE

PROBLEMA

- La digestione principalmente di giorno

Consigli per l'alimentazione

REGOLA GENERALE

- Almeno tre pasti al giorno
- Due piccoli spuntini
- Prima del turno di notte un pasto equilibrato tra le 19.30 e le 20.30
- Pasto principale notturno tra mezzanotte e la una (caldo e leggero)

ALTRO

Alimentazione accurata – ulteriori Informazioni: opuscolo SECO “Pausa e nutrizione – Consigli per i Lavoratori”

PREVENZIONE DELLA SALUTE



ALTRO

TRAGITTO DI LAVORO SICURO

Proteggersi dal sonno involontario al volante

- Riscaldamento – livello basso
- Finestrino – un po' aperto
- Radio – alzare il volume
- Se stanchi – fermarsi e fare due passi

FAMIGLIA, AMICI, TEMPO LIBERO

- Almeno un pasto insieme alla famiglia
- Conciliare i propri bisogni con quelli della famiglia
- Informare anticipatamente sulla propria disponibilità
- Pianificare attività in comune con il partner, i figli e gli amici

Domande



Link

- Legge federale sul lavoro <https://www4.ti.ch/dfe/de/uil/legge-lavoro/homell/>
- Opuscolo «Raccomandazioni alimentari e consigli pratici», SECO, 2019. Distribuzione: Ufficio federale delle costruzioni e della logistica, UFCL, [n. d'ordine: 710.234.i.](#)
- Visita medica e consulenza in caso di lavoro notturno <https://www.seco.admin.ch/seco/it/home/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Arbeitszeitbewilligungen-TACHO/Medizinische-Untersuchung-Beratung-bei-Nachtarbeit.html>
- Ufficio dell'ispettorato del lavoro (UIL) <https://www.ti.ch/ispettorato-lavoro>



Repubblica e Cantone
Ticino

Grazie per l'attenzione!

Ufficio dell'ispettorato del lavoro (UIL)

Viale Stefano Franscini 17

6501 Bellinzona

tel. 091 814 30 96

fax 091 814 44 39

e-mail dfe-uil@ti.ch

web www.ti.ch/ispettorato-lavoro

Repubblica e Cantone Ticino

Dipartimento delle finanze e dell'economia

Divisione dell'economia

Ufficio dell'ispettorato del lavoro