



# Safety presso Swisscom

**Lavoro notturno e a turni**

© SiBe Safety Swisscom Konzern



# Safety presso Swisscom

## Lavoro notturno e a turni

### Documenti di riferimento

- Legge sul lavoro (LL) con Ordinanza 1 (OLL1) e Ordinanza 2 (OLL2) → art. 32 "Aziende di Telecomunicazione" e art. 33 "Centrali Telefoniche"
- CCL Contratto collettivo di lavoro 2018
- Seco, "Turni di lavoro: informazioni e consigli, 710.078"

### Pericoli

- Mancato rispetto delle disposizioni legali
- Sovraccarico psichico e sovraffaticamento fisico
- Durante lavoro notturno a turni – conseguenze:
  - **sulla salute:** insonnia, stanchezza, perdita di appetito, mal di stomaco, irrequietezza, nervosismo
  - **nella vita privata:** problemi con il partner e i figli

- **In generale è obbligatorio il permesso per:** lavoro notturno come pure lavoro domenicale (vedi anche Safety-Regola 096 "Orari di lavoro e di riposo")
- **Lavoro notturno:** è sempre di 7 ore (**23:00-06:00**). Se tutto il periodo di lavoro o una parte di esso rientra nell'intervallo del lavoro notturno, il lavoratore non può lavorare più di 9 ore su 10 (il lavoro straordinario è quindi vietato!)





# Safety presso Swisscom

## OLL2: Indicazioni speciali per categorie di lavoratori di aziende assoggettate <sup>1/2</sup>

### **Art. 4 Esenzione dall'obbligo d'autorizzazione per il lavoro notturno e il lavoro domenicale nonché per il lavoro continuo**

<sup>1</sup> Il datore di lavoro può, [senza autorizzazione ufficiale, occupare integralmente o parzialmente lavoratori durante la notte.](#)

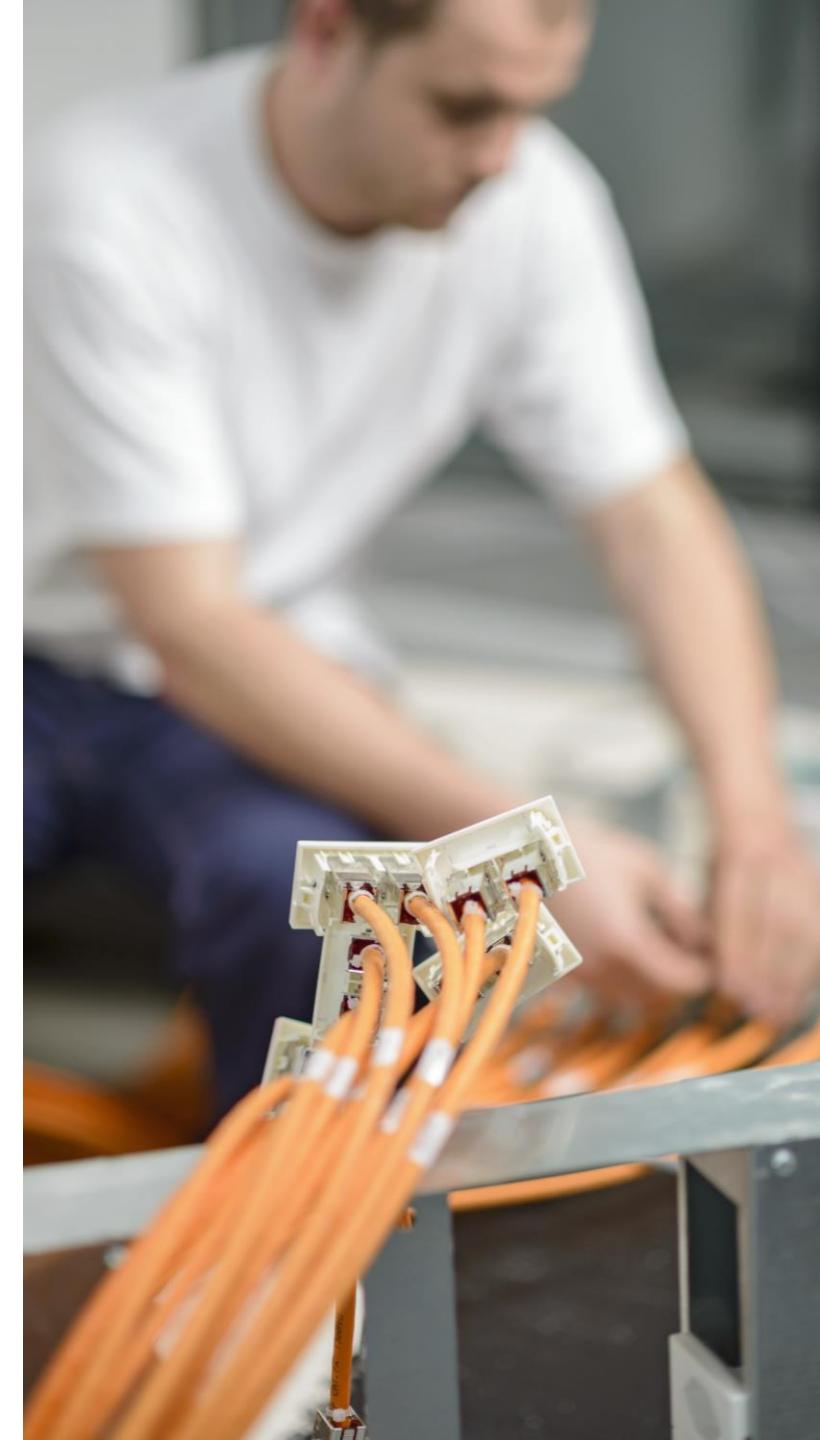
<sup>2</sup> Il datore di lavoro può, [senza autorizzazione ufficiale, occupare integralmente o parzialmente lavoratori la domenica.](#)

<sup>3</sup> Il datore di lavoro può, [senza autorizzazione ufficiale, occupare lavoratori nel lavoro continuo.](#)

### **Art. 32 Aziende di telecomunicazione<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Alle aziende di telecomunicazione e alle persone di esse occupate si applica l'articolo 4 per [tutta la notte e tutta la domenica](#), sempre che il lavoro notturno e domenicale siano necessari per il funzionamento dei servizi di telecomunicazione offerti.

<sup>2</sup> Sono considerate aziende di telecomunicazione le aziende che gestiscono impianti atti a fornire servizi di telecomunicazione.



<sup>1</sup>Parere (revisione) di GSB-LR-INF 25.09.2019: Swisscom è considerata una società di telecomunicazioni. **La società del Gruppo cablex AG, a causa della riclassificazione del suo scopo, costruisce e gestisce reti di telecomunicazione, ma non offre servizi di telecomunicazione.** Ciò non significa che l'articolo 32 dell'ARGV2 possa essere invocato. Se necessario, cablex AG deve richiedere un permesso di esenzione.



# Safety presso Swisscom

## OLL2: Indicazioni speciali per categorie di lavoratori di aziende assoggettate 2/2

### **Art. 32a Personale con compiti legati alle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (nuovo dal 1.04.19)<sup>1</sup>**

Al personale con compiti legati alle tecnologie dell'informazione e della comunicazione si applica l'articolo 4 per tutta la notte e tutta la domenica, sempreché il lavoro notturno e il lavoro domenicale siano necessari per le seguenti operazioni su una struttura informatica o di rete la cui interruzione durante le ore di servizio comprometterebbe la continuità dell'esercizio:

- a. eliminare perturbazioni a una struttura informatica o di rete;
- b. garantire la manutenzione di una struttura informatica o di rete che nessuna pianificazione o misura organizzativa consente di svolgere di giorno e durante i giorni feriali.

<sup>1</sup>Parere (recensione) di GSB-LR-INF 25.09.2019 – **le nostre due IG (cablex AG & Axians) possono invocare l'articolo 32a.** Entrambe le IG sono dipendenti o personale responsabile della correzione delle interruzioni dell'infrastruttura di rete o del computer o che devono eseguire la manutenzione che non può essere eseguita in un giorno o in un giorno. A questo proposito, la relazione esplicativa della Seco afferma inoltre che se altri lavoratori (comprese le società terze) sono necessari anche nel contesto dei lavori di manutenzione, essi rientrano anche nell'ambito personale della deroga.

### **Art. 33 Centrali telefoniche**

<sup>1</sup> Alle centrali telefoniche e ai lavoratori di esse occupati si applica l'articolo 4 per tutta la notte e tutta la domenica nonché per il lavoro continuo.

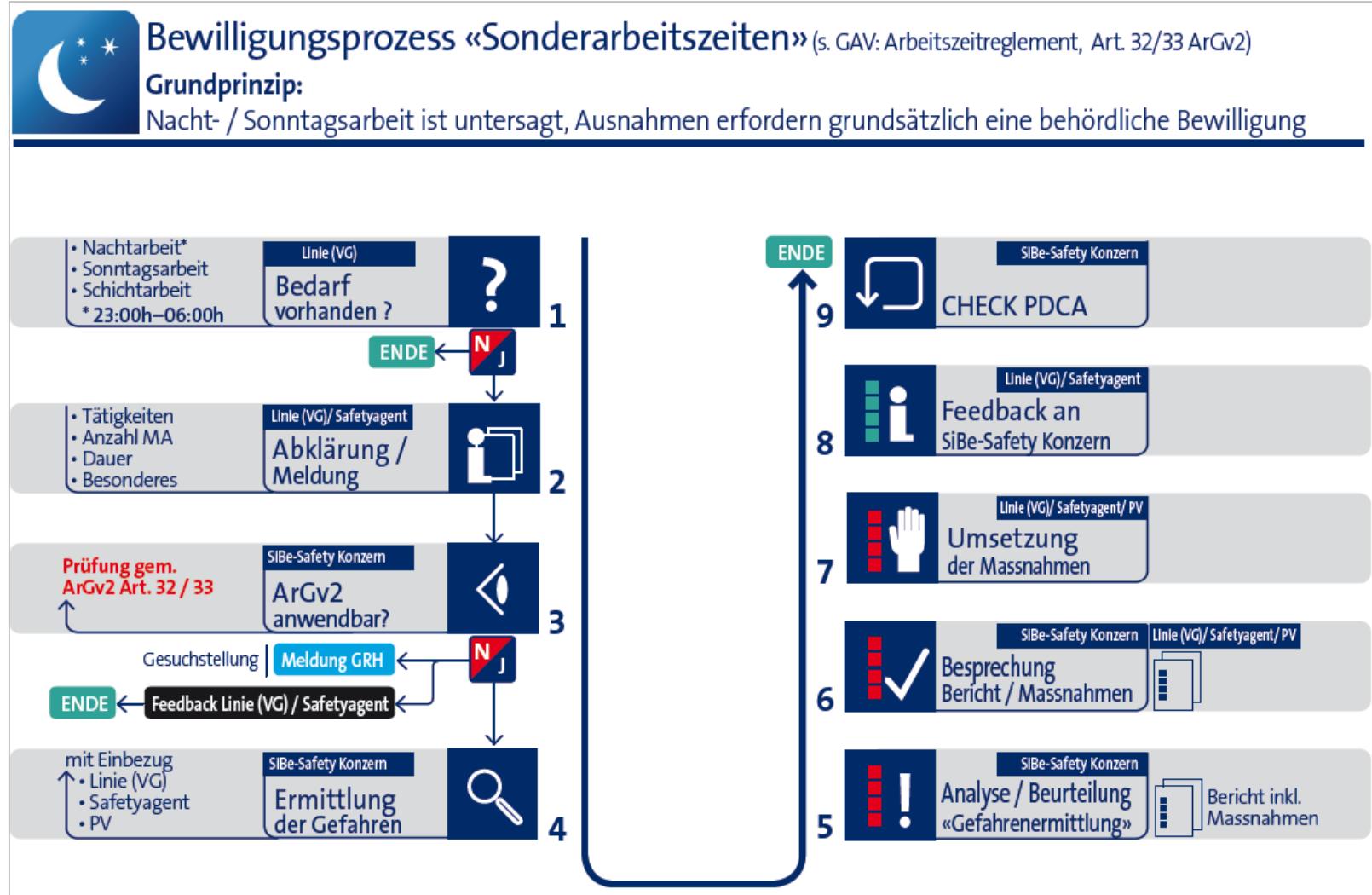
<sup>2</sup> Il capoverso 1 non è applicabile ai lavoratori che, al di fuori della prestazione di servizi esclusivamente telefonici, forniscono servizi commerciali come il telemarketing e la vendita di merci e prestazioni.

<sup>3</sup> Sono considerate centrali telefoniche le aziende che forniscono telefonicamente informazioni, ricevono e trasmettono chiamate e ordini mediante una centrale.



# Safety presso Swisscom

## Processo d'autorizzazone "Orari di lavori straordinari"





# Safety presso Swisscom

Visita medica per collaboratori che lavorano di notte

## Diritto

- A partire da 25 notti o più nel corso di un anno ha diritto, su richiesta, a una visita medica o alla consulenza e questo a intervalli regolari di 2 anni, dai 45 anni il diritto è a intervalli di 1 anno.

**Per i giovani nonché in caso dell'effettuazione di notte di attività  
difficoltose o pericolose, la visita medica è obbligatoria!**

- Rumori che nuociono all'udito
- Forti vibrazioni
- Lavori a temperature calde (sopra 28°C) o fredde(<-5°C)
- Inquinanti atmosferici se eccedono il 50% della concentrazione massima ammissibile sul posto di lavoro per le sostanze nocive
- Sollecitazioni eccessive di natura fisica (p.es. sollevamento pesi) o mentale (p.es. traffico aereo)
- Attività isolata in azienda o in parte di essa
- Lavoro notturno senza alternanza con il lavoro diurno
- Durata prolungata (superiore alle 10 ore)



# Safety presso Swisscom

## Lavoro notturno e a turni

### **Lavoro notturno – non è idoneo per chi ...**

- soffre insonnia; ha problemi all'apparato digestivo; ha disturbi cardiovascolatori; utilizza insulina; soffre di epilessia; emeralopi; ha una situazione abitativa sfavorevole; ha un senso di trascuratezza; ecc.

### **Lavoro notturno – è idoneo ...**

- col benestare da parte del lavoratore (attitudine positiva verso il lavoro notturno); con condizioni generali buone (persona "in equilibrio"); con condizioni generali favorevoli (situazione lavorativa e sociale); per il tipo "serale" ha, in generale, meno problemi; età: sopra ai 25 anni, sotto ai 50 anni





# Safety presso Swisscom

## Provvedimenti personali 1/2

### Ritmo del sonno

- Dormire subito dopo il turno di lavoro, o prima dell'inizio del prossimo turno
- Riposino prima di iniziare il prossimo turno di notte
- Dopo l'ultimo turno di notte, dormire brevemente, in seguito andare a letto più presto
- Scoprire le proprie abitudini e cercare di riprenderle/ripeterle

### Ambiente del sonno

- Usare la camera da letto solo per dormire. No TI, lavoro o pasti
- Usare tende spesse o una benda per gli occhi
- Spegnere il telefono, accendere il combox
- Pregare i familiari e i vicini di essere silenziosi mentre si dorme
- Tappi per le orecchie (Oropax), generatore di rumore bianco o musica di sottofondo per attutire i rumori esterni
- Addormentarsi in un luogo fresco

### Incentivare il sonno

- Piccola passeggiata, leggere un libro, ascoltare musica o fare un bagno caldo  
Nessuna attività fisica impegnativa prima di andare a dormire
- Smettere di assumere caffeina almeno 4 ore prima di andare a dormire
- Piccolo spuntino prima di andare a letto, non addormentarsi affamati
- Non assumere alcool





# Safety presso Swisscom

## Provvedimenti personali 2/2

### Stimolatori e sedativi

- Fare uso di caffeina in modo parsimonioso, l'effetto svanisce rapidamente
- No alcool prima di andare a dormire, disturba il ritmo e la qualità del sonno
- Non fare assunzione regolare di sedativi, pericolo di dipendenza
- Usare stimolatori in modo parsimonioso: effetto a lungo termine sconosciuto

### Fitness e stile di vita

- Pianificare 30 min. di attività sportiva al giorno
- Nutrirsi in maniera sana, abbandonare il fumo e ridurre il consumo di alcool
- Informare il medico di famiglia riguardo a malattie legate al lavoro a turni

### Amici e famiglia

- Informare i famigliari e i vicini riguardo i piani per i lavori a turno
- Pianificare attività in comune (pasti, sere, fine settimana)
- Pianificare e dividere il lavoro a turni e le mansioni mensili
- Animare colleghi di lavoro ad attività in comune

### Tragitto casa - lavoro

- Utilizzare mezzi di trasporto pubblici
- Prima del viaggio fare una leggera attività fisica
- Car-sharing, guidare responsabilmente. Non andare di fretta
- Se si è troppo stanchi, fermarsi e dormire brevemente





# Safety presso Swisscom

## Consigli per i superiori/responsabili della pianificazione 1/2

### A. Evitare il perenne turno di notte (eccezione: casi speciali)

- I ritmi circadiani non sono consoni alle inversioni
- I lavoratori notturni abitudinali sono un gruppo sociale emarginato

### B. Evitare turni di notte consecutivi (facilita la ripresa del ritmo normale)

- Diminuire i turni di notte consecutivi aiuta a diminuire il manco di sonno
- Dare la possibilità di svolgere attività sociali ogni settimana

### C. Lasciare un passaggio sufficientemente lungo tra due turni; necessarie almeno 10 ore!

- Necessarie minimo 10 ore (prevedere tempo per tragitto, vitto, alloggio e cura del corpo)
- Dopo un turno di notte, lasciare minimo 24 ore di riposo

### D. Prevedere dei fine settimana liberi (almeno 2 giorni liberi consecutivi nel fine settimana)

- Venerdì/sabato, sabato/domenica o domenica/lunedì di libero
- Fine settimana: lasciare tempo per famiglia o altre attività sociali

### E. Evitare periodi lavorativi prolungati (massimo 8 giorni lavorativi consecutivi)

- Periodi lavorativi prolungati portano, soprattutto con persone più anziane, ad un eccessiva sonnolenza
- Persone giovani invece ignorano i rischi, e apprezzano solo il risultante tempo libero prolungato
- C'è il rischio che venga seguita un'occupazione secondaria

### F. La lunghezza del turno deve essere adeguata al carico lavorativo

- Un lavoro fisicamente e mentalmente impegnativo può essere mantenuto solo per brevi periodi
- In alcune situazioni sono possibili dei turni allungati (10-12 ore)



# Safety presso Swisscom

## Consigli per i superiori/responsabili della pianificazione 1/2

### G. La lunghezza del turno di notte dovrebbe essere misurata in base al carico lavorativo

- In genere, il lavoro notturno è più faticoso di quello di giorno

### H. Cambiare possibilmente in avanti (p.es. turno presto, tardi, notte)

- Adeguarsi ai ritmi circadiani: corrisponde alla situazione di un viaggio in aereo verso ovest
- Tempi di riposo sufficientemente lunghi

### I. Inizio del primo turno il più tardi possibile

- Più presto è l'inizio, più corta era la notte precedente
- Alla sera, non ci si può addormentare presto a comando
- Lasciare sufficiente tempo per alzarsi, fare colazione e per il tragitto fino al posto di lavoro

### J. La flessibilità è da considerarsi anche nei lavori a turni

- Scostamento da cambio di turni fissi può essere vantaggioso per i diretti interessati (p.es. mezzi di spostamento per il posto di lavoro differenti)

### K. Piani di turni regolari

- Sono più facili da ricordare
- Il tempo libero si può pianificare e usare meglio

### L. Evitare cambiamenti tempestivi

### M. Nei casi singoli, lasciare un margine di gioco flessibile

- Soddisfazione dei bisogni personali
- Possibilità di cambiare piano occasionalmente

### N. Comunicare piani dei turni con largo anticipo

- Accettazione