

IL LAVORO TRA LE 23 E LE 6



La legge

In una società viepiù orientata a funzionare 24 ore su 24 e 7 giorni su 7, il lavoro notturno è sempre più in voga. Per principio il lavoro notturno – ossia il periodo compreso tra le 23.00 e le 06.00 – è vietato. Esiste però la possibilità di una deroga soggetta ad autorizzazione:



1 il lavoro notturno regolare e periodico è autorizzato dalla Segreteria di Stato dell'economia (Seco), se indispensabile per motivi tecnici o economici

2 il lavoro notturno temporaneo è autorizzato dall'Ufficio dell'ispettorato del lavoro (Uil), se ne è provato l'urgente bisogno

L'autorizzazione deve sottostare a diverse condizioni

- ✓ Il datore di lavoro non può occupare il lavoratore in lavoro notturno senza il suo consenso
- ✓ Lavoro giornaliero di 9 ore in uno spazio di 10 ore
- ✓ Per occupazione massima di tre notti 10 ore di lavoro in uno spazio di 12 ore
- ✓ Supplemento salariale del 25% per il lavoro notturno temporaneo
- ✓ Compensazione di tempo equivalente al 10% della durata del lavoro notturno svolto per lavoro regolare o periodico
- ✓ Visita medica/consulenza
- ✓ Rotazione/alternanza: massimo cinque notti su sette consecutive oppure sei notti su nove consecutive

Ulteriori misure

- ✓ Assicurarsi che il tragitto per recarsi al lavoro sia sicuro
- ✓ Mettere a disposizione dei mezzi di trasporto in assenza di mezzi pubblici
- ✓ Garantire la possibilità di potersi preparare pasti caldi in locali idonei
- ✓ Sostenere i lavoratori che hanno obblighi di educazione o assistenza (persone a carico)

I rischi

Il lavoro notturno non corrisponde al nostro orologio interno. Durante la giornata, quando il lavoratore notturno dovrebbe potere dormire, i suoi ormoni restano attivi. È proprio questa contraddizione tra bisogni fisiologici e ambiente esterno a creare dei problemi. Il lavoro notturno non è senza conseguenze sulla salute. Sono cinque le conseguenze principali:

- ★ disturbi del sonno e stanchezza
- ★ problemi gastro-intestinali (mancanza di appetito e disturbi allo stomaco)
- ★ aumento del rischio di malattie cardio-circolatorie
- ★ aumento del rischio di infortuni dovuti al sovraccarico
- ★ ripercussioni negative sulla vita sociale, agitazione e nervosismo

Alcuni consigli

- **Alimentazione:** Consumare almeno tre pasti al giorno (possibilmente alla stessa ora per ogni tipo di turno) e fare degli spuntini. Bere tisane o succhi di frutta diluiti. In caso di lavoro in ambienti caldi bere acqua a sufficienza.
- **Spostamenti:** Assicurarsi di poter percorrere in sicurezza il tragitto casa-lavoro e viceversa. Se si guida un veicolo, prendere precauzioni contro la sonnolenza: regolare il riscaldamento al minimo, lasciare il finestrino leggermente aperto e alzare il volume della radio.
- **Vita privata:** Sfruttare l'offerta di attività diurne, pianificare i momenti per stare in famiglia, discutere con il caporeparto le possibilità di formazione continua.
- **Riposo:** Cercare di dormire almeno 7 ore proteggendosi dal rumore, dalla luce del giorno e dal calore. Per addormentarsi evitare i sonniferi, privilegiando metodi naturali di rilassamento.

