

# MICROCLIMA

## ORGANIZZAZIONE ORARIA Turni Attività/Riposo



Organizzazione turni di lavoro/riposo per lavoratori con abbigliamento normale  
La programmazione oraria di turni di attività/riposo presentata nelle seguenti tabelle si basa sulla temperatura dell'aria, con adeguamenti per l'esposizione diretta alla luce solare, l'umidità e il carico di lavoro. Potrebbe non essere applicabile a tutti i luoghi di lavoro. Tali diagrammi sono ripresi dal NIOSH\* ([link alla versione PDF del documento](#)). I numeri presenti all'interno delle celle rappresentano come dovrebbe essere suddivisa un'ora di lavoro tra momenti di attività e riposo.

35/25



Esempio. Un lavoratore dovrebbe lavorare per 35 minuti e riposare per 25 minuti.

UMIDITÀ 30%						
T (°C)	OMBRA			SOLE		
	Leggero	Medio	Pesante	Leggero	Medio	Pesante
32.0	60	60	60	60	30/30	20/40
33.0	60	60	60	60	30/30	20/40
33.5	60	60	60	60	25/35	15/45
34.0	60	60	60	45/15	20/40	
34.5	60	60	60	40/20	15/45	
35.0	60	60	45/15	35/25		
35.5	60	60	45/15	30/30		
36.0	60	60	45/15	15/45		
36.5	60	60	40/20			
37.0	60	60	35/25			
38.0	60	45/15	30/30			
38.5	60	40/20	30/30			
39.0	60	35/25	25/35			
39.5	60	30/30	20/40			
40.0	60	30/30	20/40			
40.5	60	25/35	15/45			
41.0	45/15	20/40				
41.5	40/20	15/45				
42.0	35/25					
43.0	30/30					
43.5	15/45					

UMIDITÀ 40%						
T (°C)	OMBRA			SOLE		
	Leggero	Medio	Pesante	Leggero	Medio	Pesante
32.0	60	60	60	45/15	20/40	
33.0	60	60	60	40/20	15/45	
33.5	60	60	45/15	35/25		
34.0	60	60	45/15	30/30		
34.5	60	60	45/15	25/35		
35.0	60	60	40/20			
35.5	60	60	35/25			
36.0	60	45/15	30/30			
36.5	60	40/20	30/30			
37.0	60	35/25	25/35			
38.0	60	30/30	20/40			
38.5	60	30/30	20/40			
39.0	60	25/35	15/45			
39.5	45/15	20/40				
40.0	40/20	15/45				
40.5	35/25					
41.0	30/30					

UMIDITÀ 50%						
T (°C)	OMBRA			SOLE		
	Leggero	Medio	Pesante	Leggero	Medio	Pesante
32.0	60	60	45/15	30/30		
33.0	60	60	45/15	15/45		
33.5	60	60	40/20			
34.0	60	60	35/25			
34.5	60	45/15	30/30			
35.0	60	40/20	30/30			
35.5	60	35/25	25/35			
36.0	60	30/30	20/40			
36.5	60	30/30	20/40			
37.0	60	25/35	15/45			
38.0	45/15	20/40				
38.5	40/20	15/45				
39.0	35/25					
39.5	30/30					
40.0	15/45					

UMIDITÀ 60%						
T (°C)	OMBRA			SOLE		
	Leggero	Medio	Pesante	Leggero	Medio	Pesante
32.0	60	60	35/25			
33.0	60	45/15	30/30			
33.5	60	40/20	30/30			
34.0	60	35/25	25/35			
34.5	60	30/30	20/40			
35.0	60	30/30	20/40			
35.5	60	25/35	15/45			
36.0	45/15	20/40				
36.5	40/20	15/45				
37.0	35/25					
38.0	30/30					
38.5	15/45					

\*Le assunzioni del NIOSH sulle condizioni individuali del singolo lavoratore sono le seguenti: in buona condizione fisica, riposato, ben idratato, sotto i 40 anni d'età.