



## Checkliste: Gesundheit und Arbeitszeit

### Arbeitswissenschaftliche Empfehlungen

	✓
<b>Bewertung der Arbeitszeitgestaltung allgemein</b>	
Das Arbeitszeitmodell wird in der Gefährdungsbeurteilung mit berücksichtigt.	<input type="checkbox"/>
<b>Dauer der Tage und Wochenarbeitszeit</b>	
Arbeitstage dauern in der Regel nicht länger als 8 Stunden.	<input type="checkbox"/>
Die Dauer des Arbeitstages berücksichtigt die Arbeitsbelastung (schwere Arbeit – kürzere Tage, leichte Arbeit – längere Tage möglich).	<input type="checkbox"/>
Überlange Wochenarbeitszeiten werden vermieden (ca. 40 Stunden als Richtwert), die Wochenarbeitszeiten möglichst gleichmäßig auf die Tage verteilt.	<input type="checkbox"/>
<b>Pausen</b>	
Pausen von mindestens 15 Minuten werden täglich genommen.	<input type="checkbox"/>
Möglichkeit zu mehreren Pausen über den Tag verteilt.	<input type="checkbox"/>
Möglichkeiten zu Kurzpausen (2-3) Minuten nach Bedarf	<input type="checkbox"/>
<b>Lage der Arbeit: Arbeitsbeginn und –ende, Schicht und Wochenendarbeit</b>	
Die Frühschicht beginnt möglichst nicht vor 6:00 Uhr, besser später.	<input type="checkbox"/>
Die Nachtschicht endet möglichst nicht nach 6:00 Uhr.	<input type="checkbox"/>
Der Schichtplan sieht kurze Wechsel zwischen den Schichten vor, also zum Beispiel zwei Früh-, zwei Spätschichten, eine Nachtschicht, dann frei.*	<input type="checkbox"/>
Ungünstige Schichtfolgen werden vermieden: Besser „Früh-Spät-Nacht“ (vorwärts rotieren) als „Früh-Nacht-Spät“ (rückwärts rotieren).	<input type="checkbox"/>
Die Anzahl der aufeinanderfolgenden Nachtschichten ist möglichst gering, maximal 3 Nachtschichten hintereinander.*	<input type="checkbox"/>
Nach einer Nachtschichtphase folgt eine möglichst lange Ruhephase, auf keinen Fall weniger als 24 Stunden, besser 48 Stunden.	<input type="checkbox"/>
Keine Schichtfolge „Spät-Früh“ oder „Nacht-Spät“, um die gesetzliche Mindestruhezeit von 11 Stunden zwischen zwei Arbeitstagen einzuhalten.	<input type="checkbox"/>
Geblockte Wochenendfreizeiten sind besser als einzelne freie Tage am Wochenende.	<input type="checkbox"/>
Geblockte freie Zeiten von zwei Tagen sind besser als einzelne freie Tage.	<input type="checkbox"/>

<b>Flexibles, unternehmensbestimmtes Arbeiten</b>	
Bei unternehmensbestimmten flexiblen Arbeitszeiten werden Überstunden möglichst vermieden.	<input type="checkbox"/>
Bei unternehmensbestimmten flexiblen Arbeitszeiten werden alle Möglichkeiten für eine langfristige Planung ausgeschöpft.	<input type="checkbox"/>
Die unternehmensbestimmte Variabilität der Arbeitszeiten wird möglichst gering gehalten.	<input type="checkbox"/>
Flexible Arbeitszeiten bieten einen verlässlichen und vorhersehbaren Rahmen.	<input type="checkbox"/>
Flexible Arbeitszeitmodelle ermöglichen auch den Beschäftigten Spielräume zur flexiblen Gestaltung ihrer Arbeitszeit.	<input type="checkbox"/>
<b>Gestaltungsfreiräume der Beschäftigten</b>	
Beschäftigten haben Einfluss auf ihre Arbeitszeit, und zwar sowohl in Bezug auf die Lage, auf die Länge als auch den Umfang der Arbeitszeit.	<input type="checkbox"/>
Führungskräfte und Beschäftigte werden zur gesundheitsbewussten Arbeitszeitgestaltung geschult.	<input type="checkbox"/>
Auch bei selbstbestimmten Arbeitszeiten werden überlange Arbeitszeiten, Nacht- und Wochenendarbeit vermieden und Pausen sichergestellt.	<input type="checkbox"/>

\* Ist bei Schichtplänen, bei denen das Wochenende immer frei ist, kaum umzusetzen.

*In Anlehnung an die Arbeitswissenschaftlichen Empfehlungen der BAuA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin) und die Gesellschaft für Arbeits-, Wirtschafts- und Organisationspsychologische Forschung (GAWO) e.V)*