

## Checkliste: Nacht- und Schichtarbeit – Arbeitswissenschaftliche Empfehlungen

	✓
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 sollten vermieden werden. Besser „Früh-Spät-Nacht“ (vorwärts rotieren) als „Früh-Nacht-Spät“ (rückwärts rotieren).	<input type="checkbox"/>
Die Anzahl der aufeinanderfolgenden Nachtschichten sollte möglichst gering sein, maximal 3 Nachtschichten hintereinander.*	<input type="checkbox"/>
Nach einer Nachtschichtphase sollte eine möglichst lange Ruhephase folgen. Sie sollte auf keinen Fall weniger als 24 Stunden, besser 48 Stunden betragen.	<input type="checkbox"/>
Keine Schichtfolge „Spät-Früh“ oder „Nacht-Spät“, um die gesetzliche Mindestruhezeit von 11 Stunden zwischen zwei Arbeitstagen einzuhalten.	<input type="checkbox"/>
Möglichst nicht mehr als 5 Arbeitstage hintereinander, um genügend Regenerationszeiten zu gewährleisten (keine „Massierung von Arbeitszeiten“).	<input type="checkbox"/>
Die einzelne Schicht sollte möglichst nicht länger als 8 Stunden dauern. Die Schichtdauer ist abhängig von der Schwere der Arbeit.	<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"/>
Die Frühschicht sollte möglichst nicht vor 6:00 Uhr beginnen.	<input type="checkbox"/>
Die Nachtschicht sollte möglichst nicht nach 6:00 Uhr enden.	<input type="checkbox"/>
Zugunsten individueller Vorlieben sollte auf starre Anfangszeiten verzichtet werden, wenn möglich.	<input type="checkbox"/>
Schichtpläne sind in ihrem Ablauf verständlich und frühzeitig veröffentlicht.	<input type="checkbox"/>
Schichtarbeiter sollten möglichst mehr freie Tage im Jahr haben als Tagarbeiter.	<input type="checkbox"/>

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

In Anlehnung an: <http://www.baua.de/de/Informationen-fuer-die-Praxis/Handlungshilfen-und-Praxisbeispiele/Arbeitszeitgestaltung/Nacht-%20und%20Schichtarbeit.html>