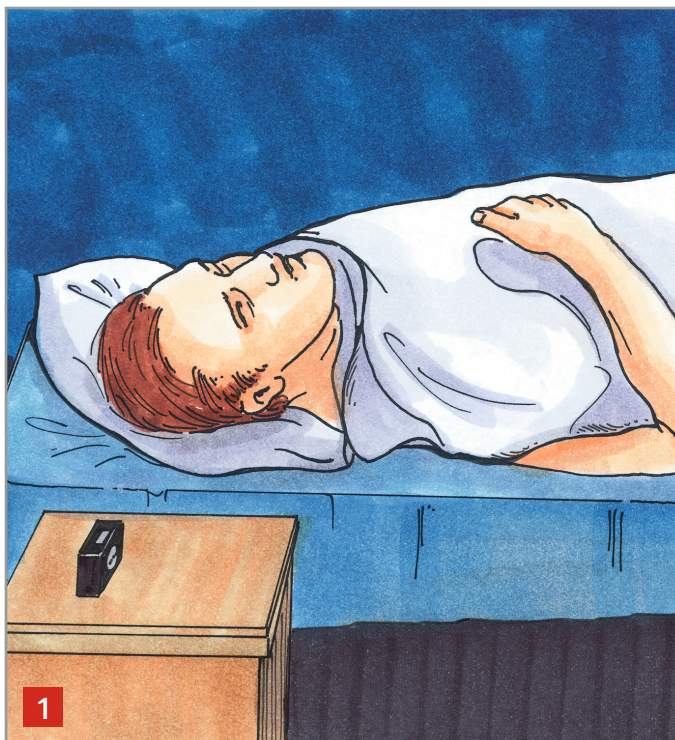


A 1.25 Schichtarbeit



Mögliche Gefahren



- Durch Schichtarbeit **1** bedingte Störungen des Biorhythmus verursachen Schlafstörungen, Ernährungs- und Gesundheitsdefizite sowie soziale Probleme.

Maßnahmen



- **Genehmigung:** In der Regel muss das Unternehmen für Schichtarbeit, die mit Nachtarbeit oder Wochenendarbeit verbunden ist, eine Genehmigung von der zuständigen Genehmigungsbehörde einholen (z. B. bei Nachtarbeit mit Lärmemission von der Emissionsschutzbehörde).
- **Beschränkung der Arbeitszeit:** Die werktägliche Arbeitszeit von Nachtarbeitenden darf 8 Stunden nicht überschreiten (abweichende Regelungen siehe Arbeitszeitgesetz).
- Die Arbeitszeit von Nacht- und Schichtarbeitenden sowie alle weiteren Maßnahmen sind nach den gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen über die menschengerechte Gestaltung der Arbeit festzulegen, z. B. durch einen Schichtplan. Weitere Maßnahmen siehe **Tabelle 1**.

Maßnahmen



Defizite bei Schichtarbeit	Mögliche Maßnahmengruppen							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Schlaf	x		x					x
Ernährung	x			x				
Gesundheit	x		x	x		x	x	x
Familie					x		x	x
Freunde	x				x			x
Hobby	x				x			x
Leistung		x	x				x	x
Weiterbildung		x						x
Status	x	x					x	

Tabelle 1 (nach Knauth, Schicht- und Nachtarbeit)

- 1) Reduzierung der individuellen „Dosis“ abweichender Tageszeiten
- 2) Weiterbildungsmaßnahmen
- 3) Maßnahmen gegen Schlafprobleme
- 4) Maßnahmen gegen Ernährungsprobleme
- 5) Maßnahmen gegen Probleme im privaten Bereich
- 6) Betriebsärztliche Maßnahmen
- 7) Weitere betriebliche Maßnahmen
- 8) Schichtplangestaltung (siehe Tabelle 2)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Stunden
1.	Früh	Spät	Spät	Nacht	Nacht			40
2.	Spät	Spät	Nacht	Nacht		Früh		40
3.	Spät	Nacht	Nacht		Früh	Früh		40
4.	Nacht	Nacht		Früh	Früh	Früh		40
5.	Nacht		Früh	Früh	Spät			32
6.		Früh	Früh	Spät	Spät			32
7.	Früh	Früh	Spät	Spät	Nacht			40

Tabelle 2: Beispiel für gute Schichtplangestaltung, diskontinuierliches System (erstellt von der Universität Oldenburg, Fachbereich Arbeits- und Organisationspsychologie)

Durchschnittliche Arbeitszeit: 37,42 Stunden pro Woche.

Positiv

- kurz rotierte Wechsel/Vorwärtsrotation, max. 5 Arbeitstage in Folge
- mind. 12 Stunden Ruhezeit zwischen den Schichten
- gute Überschaubarkeit

Negativ

- ungünstige Wechsel von Nachtschicht zu Frühschicht
- 2 einzelne Arbeitstage

Durch die zusätzliche Samstagsarbeit konnte die Betriebszeit ausgedehnt werden.

Weitere Informationen



- EG-Richtlinie 2003/88/EG
- Arbeitszeitgesetz (ArbZG)
- Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV)
- Schichtarbeit und Nachtarbeit Das solltest du wissen! DGB- Ratgeber
<https://www.dgb.de/service/ratgeber/schichtarbeit/>
- DGUV Report 01/2012 „Schichtarbeit“
- Leitlinie der DGAUM „Gesundheitliche Aspekte und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit“ https://www.asu-arbeitsmedizin.com/sites/default/files/ulmer/de-asu/document/file_201155.pdf
- Merkblatt A 034 „Stress lass nach! Verhältnis- und Verhaltensprävention im Betrieb“ (BG RCI)
- Medienpaket „Gesund im Betrieb“ (BG RCI)
- betriebsärztliche Beratung vor Ort