

WEITERE INFORMATIONEN IM INTERNET

Gefährdungsbeurteilung Arbeitszeit

<https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Arbeitszeit/Checkliste-Arbeitszeit.html>

Oder geben Sie in eine Suchmaschine die Stichworte „BAuA Arbeitszeit Checkliste“ ein.

Arbeitszeitmodelle im Überblick und gute Praxisbeispiele

www.arbeitszeit-klug-gestalten.de

Oder geben Sie in eine Suchmaschine die Stichworte „BAuA“ und „flexible Arbeitszeitmodelle“ ein.

Praxishilfen für die Arbeitszeitgestaltung

www.arbeitszeitbox.de

Impressum

Herausgeber: Hessisches Ministerium für Soziales und Integration
Abt. III Arbeit
Sonnenberger Str. 2/2a
65193 Wiesbaden

Internet: <http://www.arbeitswelt.hessen.de>

Redaktion: Claudia Flake (RP Gießen),
Anna Rommelfanger (HMSI),
Esther Walter (verantwortlich)

Titelmotiv: Referat Öffentlichkeitsarbeit
Stand: Dezember 2018

ANSPRECHPARTNER

Regierungspräsidium Darmstadt

<https://rp-darmstadt.hessen.de/>

Standort Darmstadt

Zuständig für die Kreise Bergstraße, Offenbach, Groß-Gerau und Darmstadt-Dieburg, den Odenwaldkreis und die Stadt Darmstadt
Tel. 06151/12-4001
E-Mail: arbeitsschutz-darmstadt@rpda.hessen.de

Standort Frankfurt

Zuständig für den Main-Kinzig-Kreis, den Wetteraukreis, die Städte Frankfurt und Offenbach und den Flughafen Frankfurt
Tel. 069/2714-0
E-Mail: arbeitsschutz-frankfurt@rpda.hessen.de

Standort Wiesbaden

Zuständig für den Main-Taunus-Kreis, den Rheingau-Taunus-Kreis, den Hoch-Taunus-Kreis und die Stadt Wiesbaden
Tel. 0611/3309-2545
E-Mail: arbeitsschutz-wiesbaden@rpda.hessen.de

Regierungspräsidium Gießen

<https://rp-giessen.hessen.de/>

Standort Gießen

Zuständig für die Kreise Gießen und Marburg-Biedenkopf und den Vogelsbergkreis
Tel. 0641/303-3237
E-Mail: arbeitsschutz-giessen@rpgi.hessen.de

Standort Hadamar

Zuständig für den Kreis Limburg-Weilburg und Lahn-Dill-Kreis
Tel. 0641/303-8600
E-Mail: poststelle-afaslm@rpgi.hessen.de

Regierungspräsidium Kassel

<https://rp-kassel.hessen.de/>

Standort Kassel und Fulda

Zuständig für die Stadt Kassel, die Landkreise Kassel, Waldeck-Frankenberg, Werra-Meißner, Schwalm-Eder, Hersfeld-Rotenburg und den Landkreis Fulda
Tel. 0561/106-2788
E-Mail: arbeitsschutz@rpks.hessen.de

Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration

HESSEN



Gute (Arbeits-)Zeiten – Schlechte (Arbeits-)Zeiten

Arbeitszeit in der
Gefährdungsbeurteilung



GUTE ARBEITSZEITGESTALTUNG

Die Gestaltung der Arbeitszeit hat einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit der Beschäftigten. Eine gute Arbeitszeitgestaltung berücksichtigt sowohl betriebliche Erfordernisse als auch die Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten.

GESUNDHEITSRELEVANTE MERKMALE

- **Länge der täglichen und wöchentlichen Arbeitszeit:** Mit zunehmender täglicher und wöchentlicher Arbeitszeit nehmen Schlafstörungen, Rücken-/Nackenschmerzen, Magen-Darm- und Herzbeschwerden zu. Arbeitszeiten über 8 Std. erhöhen das Unfallrisiko.
- **Pausen und Ruhezeiten** sind bedeutsam für die Regeneration von Körper und Geist. Die dauerhafte Kürzung der Ruhezeit ist mit starken gesundheitlichen Beschwerden verbunden. Je länger die Pause zurückliegt, umso höher das Unfallrisiko.
- **Lage der Arbeitszeit, Wochenendarbeit, Schicht-, Nacht-, Sonn-, Feiertagsarbeit:** Bei langjähriger Nacht- und Schichtarbeit nehmen Schlafstörungen, Magen-Darm- sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu. In der Nachtschicht steigt das Unfallrisiko.
- **Arbeitgeberbestimmte Variabilität:** Kurzfristige Einsätze, Ruf-/Bereitschaftsdienste und ständige Erreichbarkeit führen zu vermehrtem Stress, Unzufriedenheit, Niedergeschlagenheit sowie gesundheitlichen Beschwerden.
- **Planungssicherheit und Einflussmöglichkeiten** der Beschäftigten z. B. auf Arbeitsbeginn/-ende und Freistunden verbessern die Gesundheitswerte, Zufriedenheit und Work-Life-Balance der Beschäftigten.

GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG (§ 5 ArbSchG)

Dem Arbeitgeber obliegt die Pflicht, die Arbeitszeit der Beschäftigten gesundheitsverträglich zu organisieren. Die Gefährdungsbeurteilung ist ein wichtiges Instrument, um Gestaltungsbedarf und erforderliche Maßnahmen zu erkennen. Bei der Maßnahmenableitung hat der Arbeitgeber insbesondere auf die Einhaltung des Arbeitszeitgesetzes (ArbZG) zu achten.

Risikofaktoren der Arbeitszeit	Vorgaben des ArbZG und Empfehlungen zur Verringerung der Gefährdung
zu lange Arbeitszeiten	8 Std. werktäglich, max. 10 Std., wenn sie durchschnittlich auf 8 Std. werktäglich ausgeglichen werden; Belastung durch tarifliche Verlängerungen bei Bereitschaftsdienst und Arbeitsbereitschaft prüfen; bei verlängerter Arbeitszeit keine Ruhezeitverkürzung; Personalstärke prüfen, Aufgabenkritik durchführen.
Zu kurze oder zu wenig Pausen	nach 6 Std., mind. 30 Min., nach 9 Std. 45 Min. Pause; Arbeitsorganisation prüfen (z.B. Vertretungsregel, Sprechzeiten), Umgang mit Smartphone & Co regeln; Pausen nehmen, bevor Erschöpfungsgefühl eintritt, besser nach Bedarf mehrere Kurzpausen als eine lange Pause; Führungskräfte leben Pausenkultur vor und fordern Pausen ein, Team ermöglicht Pausen.
verkürzte Ruhezeiten	11 Std. Ruhezeit einhalten, Belastung durch tariflich gewährte Verkürzungen prüfen; bei verlängerter Arbeitszeit keine Ruhezeitverkürzung; reduzierte Erholung erfordert mehr Anstrengung bei der Arbeit, infolgedessen sich wiederum das Erholungsdefizit erhöht.
Wochenendarbeit	Beschäftigungsverbot an Sonn- und Feiertagsarbeit beachten; möglichst viele freie Wochenenden (d.h. 2 zusammenhängende Tage); individuelle Wünsche bei der Planung berücksichtigen; auf gleichmäßige Verteilung im Team achten.

Risikofaktoren der Arbeitszeit	Vorgaben des ArbZG und Empfehlungen zur Verringerung der Gefährdung
Schicht- und Nachtarbeit	vorrollierende Schichtpläne; Schichtlänge an die Arbeitsbelastungen anpassen; sowohl Massierung von Arbeitstagen als auch von Arbeitszeiten an einem Tag begrenzen; Frühschicht möglichst nach 6 Uhr beginnen; Schichtpläne langfristig planen, kurzfristige Änderungen meiden; Beschäftigte bei der Planung einbinden; auf Vereinbarkeit von Familie und Beruf achten; Nachtarbeitnehmern arbeitsmedizinische Untersuchungen anbieten.
Rufbereitschaft	lange Rufzeiten vermeiden, auf ausreichende Besetzungstärke achten; Beschäftigte bei der Planung einbinden und die Möglichkeit einräumen, Dienste zu tauschen; auf ausgewogene Verteilung achten; kleinere Betriebe: überbetriebliche Rufbereitschaftspools einrichten.
geringe Planbarkeit und Vorhersehbarkeit	mehrtägiger Ankündigungszeitraum; überschaubare und verlässliche Schicht-/Dienstpläne; kurzfristige Änderungen vermeiden; Mitsprache und Tauschmöglichkeiten einräumen.
Fehlende Einflussmöglichkeiten, kaum Gestaltungsspielraum	Einflussmöglichkeit auf Arbeitsbeginn/-ende z. B. Gleitzeit, Pausengestaltung, freie Stunden, freie Tage; Beschäftigte bei der Erstellung der Schicht-/Dienstpläne beteiligen, Tauschoptionen, Wunschschichten.