|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **8 Maßnahmen, um die Belastung aus Schicht- bzw. Nachtarbeit zu reduzieren** | umgesetzt | Handlungsbedarf |
| Schichtarbeit ist am verträglichsten, wenn Schichten schnell wechseln. Das heißt: **Maximal 3 Nachtschichten in Folge.** |  |  |
| **Vorwärts rotierende Schichtfolgen**, also Frühschicht, dann Spätschicht, schließlich Nachtschicht, sind grundsätzlich besser als die entgegengesetzte Reihenfolge.  **Die maximale Schichtdauer beträgt 8 Stunden** – denn nach einer Schichtlänge von 8 Stunden steigt das Risiko für einen Arbeitsunfall erheblich. (Übrigens: Aus Sicht des Arbeitsschutzes ist eine deutliche Verkürzung der Schichtdauer nicht unbedingt sinnvoll.  Denn es hat sich gezeigt, dass sich auch um die 4. Bis 5. Stunde Unfälle häufen.) |  |  |
| **Später Beginn der Frühschicht!** Untersuchungen zeigten: Schichtarbeiter, die vor 6 Uhr ihre Wohnung verlassen müssen, finden vor der Frühschicht weniger Schlaf als nach der Nachtschicht! Frühschichten sollten daher nicht allzu früh beginnen, in keinem Fall vor 6 Uhr. |  |  |
| **Keine zu lange Schichtfolge**. Achten Sie also darauf, dass bei Nacht- und Wechselschichten nicht länger als 3 bis 4 Tage hintereinander gearbeitet wird. Im Anschluss an diese Schichtblöcke sollten mehrere freie Tage folgen: mindestens 48 Stunden, idealerweise jedoch 4 Tage! |  |  |
| **Extratage zum Ausgleich:** Das Arbeitszeitgesetz erlaubt es, Nachtarbeit entweder durch zusätzliche freie Tage oder durch ein höheres Entgelt auszugleichen. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Unternehmen die zusätzlichen freien Tage wählt – auch wenn die Mitarbeiter gerne mehr Geld verdienen würden. |  |  |
| **Keine ungeplanten Änderungen:** Schichtarbeit erschwert soziale Kontakte und kulturelle Aktivitäten – vor allem, wenn sich ständig die Schichtzeiten ändern. Setzen Sie sich dafür ein, dass Schichtarbeit für die Beschäftigten planbar ist. |  |  |
| **Nur geeignete Personen einsetzen:** Generell kommen Menschen ab 40 schlechter mit Spät- und Nachtschichten sowie dem ständigen Schichtwechsel zurecht. Dafür sind diese Menschen besser für Frühschichten geeignet. Prüfen Sie daher, ob Ihr Betrieb Mitarbeiter je nach ihrem Alter bevorzugt für bestimmte  Schichten einsetzen kann. |  |  |
| **Keine anstrengenden körperlichen Tätigkeiten:** Körperlich anstrengende Tätigkeiten sollten während der Nachtschicht vermieden werden. Denn die körperliche Leistungsfähigkeit fällt nachts stärker ab als die geistige. |  |  |