**Checkliste: Maßnahmen zur Reduzierung der Belastung aus Schicht- und Nachtarbeit**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Checkliste: Maßnahmen zur Reduzierung der Belastung aus Schicht- und Nachtarbeit** | **Ja** | **Nein** |
| Ist geprüft, dass maximal 3 Nachtschichten in Folge im Plan stehen?  **Warum**? Schichtarbeit ist am verträglichsten, wenn Schichten schnell wechseln. |  |  |
| Ist geprüft, dass es vorwärts rotierende Schichtfolgen gibt, also Frühschicht, dann Spätschicht, schließlich Nachtschicht?  **Warum**? Vorwärts rotierend ist grundsätzlich besser als die entgegengesetzte Reihenfolge. |  |  |
| Ist geprüft, dass die maximale Schichtdauer 8 Stunden beträgt?  **Warum?** Nach einer Schichtlänge von 8 Stunden steigt das Risiko für einen Arbeitsunfall. Aus Sicht des Arbeitsschutzes ist eine Verkürzung der Schichtdauer nicht immer sinnvoll, da sich die Unfälle auch ab der 4. Bis 5. Stunde häufen. |  |  |
| **Ist geprüft, dass die Frühschichten später beginnen?**  **Warum?** Es hat sich gezeigt, dass Schichtarbeiter, die vor 6 Uhr die Wohnung verlassen, vor ihrer Frühschicht weniger Schlaf haben als nach der Nachtschicht. Regen Sie deshalb an, dass die Frühschichten nicht zu früh beginnen, also in keinem Fall vor 6 Uhr. |  |  |
| **Ist sichergestellt, dass es keine zu lange Schichtfolge gibt?**  **Warum?** Achten Sie darauf, dass bei Nacht- und Wechselschicht nicht länger als 3 bis 4 Tage hintereinander gearbeitet wird. Im Anschluss an die Schichtblöcke sollten mehrere freie Tage folgen, also mindestens 48 Stunden, idealerweise jedoch 4 Tage. |  |  |
| **Ist sichergestellt, dass die Mitarbeiter Extratage zum Ausgleich erhalten?**  **Warum?** Das Arbeitszeitgesetz erlaubt es, Nachtarbeit entweder durch zusätzliche freie Tage oder durch ein höheres Entgelt auszugleichen. Regen Sie an, dass Ihr Betrieb zusätzliche freie Tage wählt. |  |  |
| **Ist sichergestellt, dass es keine ungeplanten Änderungen gibt?**  **Warum**? Die 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. |  |  |
| **Ist sichergestellt, dass nur geeignete Personen eingesetzt werden?**  **Warum?** 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 Alter bevorzugt für bestimmte Schichten einsetzen kann. |  |  |
| **Ist sichergestellt, dass anstrengende körperliche Tätigkeiten vermieden werden?**  **Warum**? Körperlich anstrengende Tätigkeiten sollten während der Nachtschicht vermieden werden. Denn die körperliche Leistungsfähigkeit fällt nachts stärker ab als die geistige. |  |  |

Dieser kostenlose Download stammt aus einer Ausgabe von „**Arbeitssicherheit und praktischer Gesundheitsschutz im Unternehmen heute**“. Sollten Sie noch kein Abonnent sein, können Sie Ihre **KOSTENLOSE Gratis-Ausgabe** und Ihre **GRATIS-Checklisten-Sammlung „Die 17 besten Checklisten für den Arbeitsschutz“** jetzt kostenlos anfordern. Ich bin sicher: Sie werden begeistert sein!

* Ja, ich möchte „**Arbeitssicherheit und praktischer Gesundheitsschutz im Unternehmen heute**“ **GRATIS** testen und von allen Vorteilen profitieren:
* **Eine Gratis-Ausgabe, die Sie 14 Tage lang testen können.** Diese Gratis-Ausgabe dürfen Sie in jedem Fall behalten.
* **Die exklusive Checklistensammlung „Die 17 besten Checklisten für den Arbeitsschutz“.** Auch diese dürfen Sie in jedem Fall behalten.
* Wenn Sie uns innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Gratis-Ausgabe nichts Gegenteiliges telefonisch, per Fax, Brief oder E-Mail mitteilen, erhalten Sie automatisch die weiteren Ausgaben zu einem Preis von nur 19,90 Euro pro Ausgabe zzgl. 1,45 Euro für Porto und Versandkosten und MwSt. „Arbeitssicherheit und praktischer Gesundheitsschutz im Unternehmen heute“ erscheint 30-Mal pro Jahr mit je 8 Seiten pro Ausgabe. Den Bezug können Sie jederzeit zum Ende des Bezugsjahres kündigen.

**Vorname, Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Firma: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Straße + Nr.: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Postleitzahl: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ort: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**E-Mail: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Telefon: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Unterschrift: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Jetzt ausfüllen und absenden:

* Fax: 0931-4170497
* Telefon: 0931-4170427
* Post: Praxis Medien für Arbeitsschützer, Winkelhausen 27, 51519 Odenthal
* E-Mail: [kundenservice@praxispurmedien.de](mailto:kundenservice@praxispurmedien.de?subject=Gratis-Test-Anforderung)

Unser Angebot richtet sich nur an Unternehmen, Industrie, Gewerbe, Handwerk, Handel, freie Berufe, öffentliche oder karitative Einrichtungen, den öffentlichen Dienst und Behörden sowie Verbände oder vergleichbare Institutionen und ist ausschließlich zur Verwendung in der beruflichen bzw. gewerblich oder selbständigen Arbeit vorgesehen. Nähere Auskünfte zum Datenschutz finden Sie unter [www.praxispurmedien.de](http://www.praxispurmedien.de). . AGU-Downl.-15/21