**Übersicht: Gesunde Schichtplanung**

|  |  |
| --- | --- |
| **Schichtaspekte** | **Maßnahme** |
| Schichtenfolgen | Sorgen Sie für maximal drei Schichten hintereinander  Vermeiden Sie ungünstige Schichtfolgen |
| Schichtsysteme | Die Schichten sollten vorwärtsrotierend sein (Früh-, Spät- und dann Nachtschicht usw.) |
| Schnelle Schichtrotation | Achten Sie auf einen schnellen Schichtwechsel innerhalb von 2 bis maximal 3 Tagen |
| Arbeitszeit | Frühschichten sollten nicht zu früh beginnen, also z. B. eher um 6 Uhr als um 5 Uhr usw. |
| Arbeitsdauer | Die einzelnen Schichten sollten 8 Stunde nicht überschreiten.  **Ausnahme**:  - Arbeitsinhalt oder -belastung lassen eine längere Schichtzeit zu  - Pausen sind gewährleistet  - Erholung ist nach der Arbeitszeit vollständig möglich  - es ist genug Personal vorhanden, um mögliche Fehlzeiten abzudecken |
| Freizeit | - Wochenenden sollten regelmäßig in Schichtzyklen freigehalten werden, z. B. Samstag und Sonntag frei, Freitag bis Sonntag usw.  - Einmal in der Woche einen freien Abend einplanen |
| Planung für Beschäftigte | Frühzeitig den Schichtplan herausgeben  Auf kurzfristige Planänderungen soweit möglich verzichten  Wahlmöglichkeiten für die Beschäftigten bei der Arbeitszeit, z. B. individuelle Dienstpläne, Wahlmodule etc. |

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. 1,95 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.-05/22