

## CHECKLISTE: GESUNDE SCHICHTARBEIT

Prüfen Sie Ihre Schichtplangestaltung auf folgende Kriterien:

Häufigkeiten der aufeinanderfolgenden Nachtschichten	ja	nein
- Grundprinzip: Möglichst wenig aufeinanderfolgende Nachtschichten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- max. 3 Nachtschichten am Stück	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- keine permanenten Nachtschichten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erholungszeit nach Nachtschichtphase		
- Grundprinzip: Möglichst lange Erholungszeit/ viele Erholungstage nach einer Nachtschichtphase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- mindestens 2 Tage frei nach einer Nachtschichtphase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Schichtrhythmus: Nacht-Frei-Früh ausschließen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Häufigkeiten der aufeinanderfolgenden Spätschichten		
- Grundprinzip: Möglichst wenig aufeinanderfolgende Spätschichten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- max. 3 Spätschichten am Stück	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- max. 4 Spätschichten in der Woche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- keine permanenten Spätschichten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eigene Bemerkungen:

## Maximale Anzahl der Arbeitstage und arbeitsfreien Tage

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| - Grundprinzip: separate Arbeitstage und separate arbeitsfreie Tage vermeiden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - mindestens 2 Arbeitstage am Stück   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - mindestens 2 arbeitsfreie Tage am Stück                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Freizeit am Wochenende

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| - Grundprinzip: möglichst viele freie Wochenenden  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - geblockte freie Zeit am Wochenende ist einzelnen freien Tagen vorzuziehen                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - mindestens 48 Stunden freie Zeit am Stück mit mindestens einen Samstag oder Sonntag frei | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - optimal: 60 Stunden - Freitagabend bis Montagmorgen frei                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Dauer der Schichtrotation Rotationsrichtung

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| - Grundprinzip: lange Schichtrotationen verhindern | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - rückwärtsrotierende Schichtpläne abschaffen      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - vorwärtsrotierende Schichtpläne bevorzugen       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Schichtbeginn

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| - Grundprinzip: Frühschicht sollte möglichst spät beginnen  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - besser Start der Frühschicht ab 7 Uhr statt 6 Uhr morgens | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Eigene Bemerkungen:

## Häufung von Arbeitszeiten

Grundprinzip: Die Häufung von Arbeitszeit über einen längeren Zeitraum, von vielen Arbeitstagen am Stück ist in einem gesunden Rahmen zu halten

- möglichst wenig Überstunden

- möglichst selten überlange Arbeitstagsperioden, die z.B. durch Vertretung von Kollegen auftreten

- nach Möglichkeiten des Ausstieges nach einer bestimmten Anzahl an Arbeitsjahren in der Schichtarbeit (z.B. ab 58 Jahren) suchen

## Zeiten pro Arbeitswoche

- Grundprinzip: möglichst konstante Wochenarbeitszeit

- Organisation einer gleichbleibenden Arbeitszeit pro Woche

## Arbeitsbelastung

- Grundprinzip: machen Sie die Länge der Schicht von der Belastung der Arbeit abhängig

- führen Sie dazu z.B. eine Belastungsanalyse durch

Eigene Bemerkungen:

## Planbarkeit und Überschaubarkeit des Schichtplanes

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| -Grundprinzip: möglichst vorhersehbare und überschaubare Schichtplangestaltung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - spontane Veränderungen im Schichtplan vermeiden                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - bei Veränderungen, diese möglichst früh ankündigen                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Schichtzyklen so kurz wie möglich/ personell machbar halten                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - regelmäßige Abfolge der Schichten  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - frühzeitiger Erhalt des Schichtplanes für den Schichtarbeiter                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Flexibilität ermöglichen

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| - Grundprinzip: Verschiebungen/ Tausch von Schichten möglich machen   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - absolut fixierte Anfangszeiten wenn möglich vermeiden   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Schichttausch-Möglichkeiten vorsehen  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - wenn realisierbar Wahlmöglichkeiten zwischen einzelnen Schichtmodellen schaffen   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - unflexible Belegung der einzelnen Schichten prüfen und wenn möglich bestimmte gesundheitsbelastende Arbeitszeiten (z.B. abends, nachts, am Wochenende) reduzieren | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Eigene Bemerkungen: