

Ihr Arbeitszeitsystem ist wahrscheinlich nicht beeinträchtigungsfrei.

## Risiko für Schlafbeschwerden



gering

hoch

### Möglichkeiten zur Reduzierung des Risikos für Schlafbeschwerden:

- Reduzieren Sie den Anteil an Nachtarbeit
- Reduzieren Sie den Anteil an Wochenendarbeit
- Schaffen Sie einen späteren Frühschichtbeginn

## Risiko für Magen-Darm-Beschwerden



gering

hoch

### Möglichkeiten zur Reduzierung des Risikos für Magen-Darm-Beschwerden:

- Reduzieren Sie den Anteil an Nachtarbeit
- Reduzieren Sie den Anteil an Wochenendarbeit
- Erhöhen Sie den Anteil an Ruhezeiten

## Risiko für eingeschränkte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben



gering

hoch

### Möglichkeiten zur Reduzierung des Risikos für eingeschränkte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben:

- Reduzieren Sie den Anteil an Nachtarbeit
- Reduzieren Sie den Anteil an Wochenendarbeit
- Reduzieren Sie die Arbeitszeiten zu sozial nutzbarer Zeit (Nachmittags und Abends)

Im Zeitraum vom 04.05.2009 bis 21.06.2009 wurden folgende gesetzlichen Regelungen nicht eingehalten (Ausnahmeregelungen bleiben unberücksichtigt):

Wochenruhezeit von mindestens 35 Stunden nicht eingehalten: 2  
Sonntagsruhe nicht eingehalten: 2