

## Checkliste „Schichtplan“

Sicherheit, Gesundheit, Freizeit und Familie

### Werden die arbeitswissenschaftlichen Empfehlungen für eine gute Arbeitszeitgestaltung eingehalten?

Hinweis: Je nach Art des Schichtsystems lassen sich nicht immer alle Anforderungen gleichzeitig verwirklichen. Die Interessen der Beschäftigten und des Betriebes sowie die arbeitswissenschaftlichen Erkenntnisse und Gestaltungsempfehlungen sollten allerdings so weit wie möglich berücksichtigt und miteinander abgewogen werden – unter Einhaltung der gesetzlichen / tariflichen Bestimmungen.

Anforderung	OK? ✓
Die Schichtfolgen Früh-Nacht, Spät-Früh und Nacht-Spät sind unbedingt zu vermeiden, da hier die gesetzliche Mindestruhezeit von 11 Stunden zwischen den Arbeitsschichten in der Regel nicht eingehalten werden kann.	<input type="radio"/>
Die Anzahl aufeinander folgender Nachtschichten sollte möglichst gering sein, max. 3 Nächte hintereinander.	<input type="radio"/>
Dauernachtschicht sollte unbedingt vermieden werden.	<input type="radio"/>
Nach einer Nachtschichtphase sollte eine möglichst lange Ruhephase folgen; möglichst 48 Stunden.	<input type="radio"/>
Die Schichtfolge Nacht-frei-Früh sollte vermieden werden.	<input type="radio"/>
Die Anzahl an Spätschichten pro Arbeitswoche sollte begrenzt sein; max. 3 hintereinander und nicht mehr als 4 pro Woche. Mindestens ein freier Abend pro Woche zwischen Montag und Freitag.	<input type="radio"/>
Einzelne Arbeitstage sollten vermieden werden; mindestens 2 zusammenhängende Arbeitstage.	<input type="radio"/>
Einzelne freie Tage sollten vermieden werden; mindestens 2 zusammenhängende freie Tage.	<input type="radio"/>
Geblockte Wochenendfreizeiten sind besser als einzelne freie Tage an Wochenenden.	<input type="radio"/>
Kurze Vorwärtswechsel zwischen den Schichtarten sollten den Wechselrhythmus bestimmen (z.B. die Schichtabfolge Früh-Früh-Spät-Spät-Nacht).	<input type="radio"/>
Rückwärts-rotierte Arbeitszeitsysteme sollten vermieden werden (z.B. den Wechsel von Nacht-auf Spät- und dann auf Frühschichten).	<input type="radio"/>
Die Frühschicht sollte nicht zu früh beginnen (nicht vor 6 Uhr).	<input type="radio"/>
Überlange tägliche Arbeitszeiten sollten vermieden werden. (Wichtige Hinweise liefert auch die <i>Checkliste „12-Schichten“</i> )	<input type="radio"/>
Die Anzahl an Arbeitstagen hintereinander sollte auf max. 5 Arbeitstage begrenzt sein.	<input type="radio"/>
Die Wochenarbeitszeiten sollten nicht zu stark voneinander abweichen.	<input type="radio"/>
Die Schichtdauer sollte abhängig von der körperlichen und psychischen Schwere der Arbeit sein. (→ Belastungsanalysen)	<input type="radio"/>

Der Schichtplan sollte vorhersehbar und überschaubar sein, d.h. der Schichtzyklus sollte möglichst kurz sein (max. 10 Wochen).	<input type="radio"/>
Die Schichtabfolge sollte regelmäßig sein.	<input type="radio"/>
Schichtfolgen / Arbeitszeiten sollten rechtzeitig angekündigt werden.	<input type="radio"/>
Kurzfristige Änderungen der Schichtfolge sollten vermieden werden.	<input type="radio"/>
Der Schichtplan sollte bei Bedarf Flexibilität für die Beschäftigten vorsehen.	<input type="radio"/>