

Checkliste Schichtplan

Sicherheit, Gesundheit, Freizeit und Familie

Werden die arbeitswissenschaftlichen Empfehlungen für eine gute Schichtplangestaltung eingehalten?

Hinweis: Nicht alle Anforderungen lassen sich gleichzeitig verwirklichen. Die Interessen der Beschäftigten und des Betriebes sollten hier miteinander abgewogen werden.

Anforderung	OK? ✓
Die Schichtfolgen Spät-Früh, Nacht-Spät sind unbedingt zu vermeiden, da hier die gesetzliche Mindestruhezeit von 11 Stunden zwischen den Arbeitsschichten nicht eingehalten wird.	<input type="radio"/>
Die Zahl der aufeinander folgenden Nachtschichten sollte möglichst gering sein, max. 3 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 Zahl der 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 von 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.	<input type="radio"/>
Der Schichtplan sollte vorhersehbar und überschaubar sein, d.h. der Schichtzyklus sollte möglichst kurz sein (max. 10 Wochen). Die Schichtabfolge sollte regelmäßig sein.	<input type="radio"/>
Der Schichtplan sollte bei Bedarf Flexibilität für Mitarbeiter vorsehen.	<input type="radio"/>