



Checkliste ergonomischer Schichtplan nach arbeitswissenschaftlichen Empfehlungen

Die Checkliste beinhaltet verschiedene arbeitswissenschaftlichen Empfehlungen für eine gute Schichtplangestaltung. Nicht alle Anforderungen lassen sich gleichzeitig verwirklichen. Drei grundlegende Ziele sind bei der Gestaltung eines ergonomischen Schichtplans zu beachten:

1. Minimierung der Arbeitszeit nachts.
2. Sicherung ausreichender Erholzeit/Schlafzeit.
3. Sicherung sozial wertvoller Freizeit.

Anforderung	Ziel	arbeitswissenschaftliche Erklärung	OK?
Die Zahl der aufeinander folgenden Nachtschichten sollte möglichst klein sein.	1 – 3 Schichten	Nach einer ganzen Nachtschichtwoche werden drei bis vier Tage zur Umstellung des biologischen Rhythmus benötigt. Die geringsten Probleme hat jemand mit seiner inneren Uhr bei einzelnen Nachtschichten.	<input type="checkbox"/>
Die Anhäufung von Arbeitstagen hintereinander sollte vermieden werden.	max. 5 Arbeitstage	Damit lässt sich die Ermüdung begrenzen.	<input type="checkbox"/>
Nachtschichten sollten möglichst früh enden.	zwischen 5 und 6 Uhr	Der Organismus hat die Tendenz, den Tagesschlaf um die Mittagszeit zu beenden. Ist die Nachtschicht erst um 7 Uhr zu Ende, ist das Schlafdefizit programmiert.	<input type="checkbox"/>
Nach einer Nachtschichtphase sollte eine möglichst lange Ruhephase folgen.	24 - 48 Std.	Nach einer Nachtschicht sollte jemand einen Tag Auszeit haben, nach zwei bis drei Nachtschichten möglichst zwei Tage. Das ermöglicht den Abbau von Schlafdefiziten, ausreichende Erholung und einen zusammenhängenden Freizeitblock.	<input type="checkbox"/>
Die Zahl der aufeinander folgenden Frühschichten sollte möglichst klein sein.	max. 3	Die Zahl der aufeinander folgenden Frühschichten sollte nicht größer als drei sein, da der Schlaf bei Frühschichten meist recht kurz ist (Anfahrtszeiten!) und es so zu einem größeren Schlafdefizit kommt. Die Empfehlung, früher ins Bett zu gehen, ist für Schichtarbeiter oft nicht umsetzbar. Es gelingt ihnen selten, früher einzuschlafen. Das soziale Leben steht dem entgegen.	<input type="checkbox"/>
Die Frühschicht sollte nicht zu früh beginnen.	nicht vor 6 Uhr	Sehr frühe Schichten erhöhen Wegeunfälle, Verspätungen und bringen verringerte Wachheit mit sich. Je später die Frühschicht beginnt, desto geringer ist das Schlafdefizit.	<input type="checkbox"/>

Balance von Beruf und Familie/ Privatleben

- Qualifizierung von Betriebsräten und arbeitsorientierten Akteurinnen und Akteuren



Mindestens ein freier Abend pro Woche zwischen Montag und Freitag .	mind. 1 Abend frei	Schichtarbeiter sollten zwischen Montag und Freitag mindestens einen freien Abend haben, um an familiärem und sozialem Leben teilnehmen zu können.	<input type="checkbox"/>
Die Schichtdauer sollte abhängig sein von der körperlichen und psychischen Schwere der Arbeit.		Die Arbeit in der Nacht ist allein schon eine hohe Belastung. Oft kommen noch schwierige Arbeitsbedingungen hinzu: in der Produktion sind das z.B. schwere körperliche Arbeit und Lärm psychische Anforderungen wie z.B. hohe Verantwortung durch allein arbeiten. Grund genug, dass die Nachtschicht kürzer sein sollte als andere Schichten.	<input type="checkbox"/>
Geblockte Wochenend-freizeiten sind besser als einzelne freie Tage an Wochenenden.		Zusammenhängende freie Tage am Wochenende machen es eher möglich, an gemeinsamen sozialen Aktivitäten teilzunehmen. Und dies ermöglicht besser ausreichende Erholung.	<input type="checkbox"/>
Überschaubarkeit ist wichtig.	max. 12 Wochen	Das macht das soziale Leben planbarer.	<input type="checkbox"/>
Kurzfristige Schichtplan-änderungen sind zu vermeiden, Überstunden ebenso.		Freizeitaktivitäten zu planen ist für Schichtarbeiter schwierig genug. Ein Schichtplan sollte übersichtlich und vorausschauend sein und nicht in letzter Minute noch geändert werden. Spielregeln können Vorankündigungsfristen und Ausgleichsverfahren regeln.	<input type="checkbox"/>
Flexibel ist besser als starr.		Es ist besser, auf individuelle Vorlieben (lange Anfahrtswege, Kindergartenzeiten etc.) einzugehen als auf starren Anfangszeiten zu beharren. Auch Schichttausch oder Freischichtkonten bieten sich an. Wahlmöglichkeiten zwischen Schichtmodellen verbessern die Vereinbarkeit von Beruf und individuellen sozialen Interessen.	<input type="checkbox"/>
Gesundheitsförderung wird aktiv betrieben.		Insbesondere Fragen der Ernährung, Bewegung und des Schlafes werden beim Schichtsystem beachtet (Bsp: zeitliche Organisation der Gesundheitsangebote,...).	<input type="checkbox"/>
Es muss auf die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben geachtet werden!		Dazu gehören u.a. Ausnahmenregelungen in der Produktion und deren Organisation (Bsp: Betriebsvereinbarung zur Vereinbarkeit,...).	<input type="checkbox"/>
Alternde Belegschaften müssen berücksichtigt werden.		Das Alter in der Produktion ist bekannt und es wird an Modellen gearbeitet, wie ältere Beschäftigte (ab 50 Jahren) nicht körperlich/ psychisch überlastet werden.	<input type="checkbox"/>