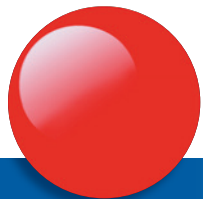


NACHT- UND SCHICHTARBEIT



Die IG BCE steht für die Humanisierung der Arbeitsplätze.



NACHT- UND SCHICHTARBEIT

Schichtarbeit belastet – eine unumstrittene Tatsache. Das Ausmaß der Belastung ist je nach Arbeitsplatz unterschiedlich, auch die Gestaltung des Schichtplans spielt dabei eine große Rolle.

Für die Beurteilung eines Schichtplanes sind folgende Kriterien von großer Bedeutung:

- Welche gesundheitlichen Belastungen sind zu erwarten?
- Wie wirken sich die Schichtzeiten auf die Freizeit aus?
- Sind die Bedürfnisse hinsichtlich Gesundheit und Freizeit aufeinander abgestimmt, stehen sie in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander?

Schichtarbeit birgt Risiken für Ihre Gesundheit

Die negativen Auswirkungen der Schichtarbeit auf den Körper sind nicht immer sofort spürbar. Besonders schwere gesundheitliche Schäden treten oft erst nach mehreren Jahren Schichtarbeit auf. Dazu gehören Magen- und Darmerkrankungen sowie Herz- und Kreislaufleiden.

Finanzieller Ausgleich vermindert die Gesundheitsrisiken nicht – lediglich kürzere Nachtschichtperioden und eine ausreichende Erholungszeit!

1. Eingestreute Nachtschichten sind besser

Arbeitsmediziner/-innen empfehlen, die Nachtschichtperioden kürzer zu gestalten, um das Schlafdefizit möglichst bald ausgleichen zu können. Als ideal werden eingestreute Nachtschichten angesehen, die nicht mehr als vier Nachtschichten in sieben Tagen beinhalten.

Viele Betriebe richten sich bereits nach diesen Empfehlungen und haben schon kürzere Schichtblöcke eingerichtet.

2. Ausreichende Erholungszeiten sind wichtig

Um größere Schlafdefizite zu vermeiden, empfehlen Arbeitsmediziner/-innen außerdem, im Anschluss an jeden Nachtschichtblock eine ausreichend arbeitsfreie Zeit einzuplanen. Damit hat der Körper die Möglichkeit, sich zu entspannen und die durch Nachtschicht angegriffenen Reserven wieder aufzufüllen. Eine Notwendigkeit, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Die IG BCE steht für die Humanisierung der Arbeitsplätze.

Der im Arbeitsrechtsgesetz vorgesehene Zwischenraum von lediglich elf Stunden ist zu kurz zum Regenerieren.

Deshalb:

Ihrer Gesundheit zuliebe sollten bei der Gestaltung von Schichtplänen diese beiden Punkte berücksichtigt werden:

- die Anzahl der hintereinander zu fahrenden Nachtschichten sollte so klein wie möglich gehalten werden;
- der Nachtschichtperiode sollte eine ausreichende Erholungszeit folgen.

Schichtarbeit vermindert die Qualität Ihrer Freizeit

Die Qualität der Freizeit kann daran gemessen werden, inwieweit eine Freizeitgestaltung entsprechend den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen möglich ist.

Für die Planung der freien Zeit mit Familie, mit Freunden, der Teilnahme an Sport- oder Weiterbildungsveranstaltungen z. B., ist sowohl die zeitliche Lage der Freizeit als auch ihre Länge und Überschaubarkeit von großer Bedeutung.

Freizeitqualität ist ein wesentlicher Bestandteil der Lebensqualität.

1. Mehr Freizeitqualität durch Schichtpläne mit möglichst vielen freien Wochenenden

Die meisten Freizeitaktivitäten finden am Wochenende statt. Um Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeiter nicht völlig vom gesellschaftlichen Leben auszuschließen, sollte der Schichtplan möglichst viele freie Wochenenden enthalten.

2. Mehr Freizeitqualität durch zusammenhängende freie Zeit

Im vollkontinuierlich arbeitenden Betrieb haben Schichtarbeitende meist nur jedes vierte Wochenende frei. Für sie sind zusammenhängende Freizeitblöcke besonders wichtig.

3. Mehr Freizeitqualität durch bessere Lage der Freizeit

Beginnt ein Freizeitblock direkt nach der Früh- oder Spätschicht, können Schichtarbeitende in ausgeglichenerem Körperzustand sofort Freizeitaktivitäten aufnehmen. Das passt in ihren normalen Lebensrhythmus und kostet nicht mehrere Umstellungstage, die den Freizeitgenuss mindern.

4. Mehr Freizeitqualität durch Überschaubarkeit des Schichtplans

Ein überschaubarer Schichtplan spielt für Schichtarbeitende eine große Rolle. Er erleichtert nicht nur die Planungen in der Familie, er ermöglicht es auch, soziale Freizeitaktivitäten über längere Zeiträume zu planen.

Deshalb:

Unter dem Gesichtspunkt der Freizeitqualität ist ein Schichtplan zu empfehlen, der möglichst folgende Kriterien berücksichtigt:

- wochenendbetont;
- zusammenhängende Freizeit;
- Lage der Freischicht;
- Überschaubarkeit.

Gesundheit auf Kosten der Freizeit oder Freizeit auf Kosten der Gesundheit?

Für Schichtarbeitende ist es schwierig, wenn nicht gar unmöglich, beide Bedürfnisse miteinander zu vereinbaren. Wer eingestreute Nachtschichten wählt, handelt sich kürzere Freizeitblöcke ein und umgekehrt.

Es geht also bei der Beurteilung und Verbesserung von Schichtplänen nicht um den »optimalen« Schichtplan, sondern um die Wahl des kleineren Übels. Betroffene müssen selbst entscheiden, welchem Bereich sie mehr Bedeutung beimessen, der Gesundheit oder der Freizeit. Die Entscheidung muss mit der Mehrheit der Beschäftigten abgestimmt und akzeptiert werden.



Arbeitszeitverkürzung und Einführung einer fünften Schicht

Eine tatsächliche Verminderung der Belastungen in diesen beiden Bereichen kann nur durch eine Verkürzung der Arbeitszeit erreicht werden.

Ein Schritt in die richtige Richtung ist die Einführung einer fünften Schicht im vollkontinuierlichen Schichtbetrieb. Allerdings müssen bestimmte Bedingungen erfüllt sein, wenn eine solche Arbeitszeitverkürzung die gewünschten Auswirkungen auf den Gesundheits- und den Freizeitbereich haben soll:

■ Neueinstellungen

Die Verkürzung der Arbeitszeit muss mit Neueinstellungen einhergehen, denn ein Mehr an Freizeit einiger kann nicht durch Mehrbelastungen anderer erkaufte werden, wie dies heute in vielen Betrieben praktiziert wird. Die durch Mehrarbeit verursachte Überbeanspruchung würde den Vorteil von mehr Freizeit schnell zunichte machen.

■ Vereinbarungen über Mindestbelegschaften

Damit nicht fünf Beschäftigte die Arbeit von sieben leisten, sind Vereinbarungen über Mindestbelegschaften notwendig.

■ Schichtplangestaltung

nach arbeitsmedizinischen und arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen.

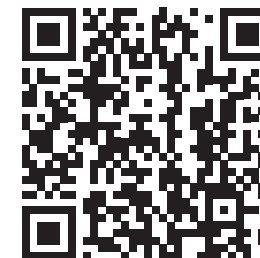
Es lohnt, sich für die Verbesserung der Arbeitsplätze einzusetzen. Machen Sie mit, mischen Sie sich ein. Es sind schließlich Ihre eigenen Angelegenheiten. Die IG BCE ist der Partner für Sie, denn bei Nacht- und Schichtarbeit bestimmen wir mit!

Fragen Sie dazu auch Ihren Betriebsrat oder Ihren zuständigen IG BCE-Bezirk.

MITGLIED WERDEN LOHNT SICH!

auch unter

www.mitgliedwerden.igbce.de



Impressum

Herausgeber und Redaktion
IG Bergbau, Chemie, Energie
Vorstandsbereich 3

Abteilung
Werbung/Marketing/Service
Königsworther Platz 6
30167 Hannover
E-Mail: abt.marketing@igbce.de

Verantwortlich: Edeltraud Glänzer

Gesamtherstellung
BWH GmbH –
Medien Kommunikation
August 2007/1. Auflage

INFO
POINT besser informiert.

08/2007 Bestell-Nr. 15