

Peter Knauth: Arbeitswissenschaftliche Kriterien der Schichtplangestaltung in :
Das flexible Unternehmen

Arbeitswissenschaftliche Empfehlungen in Bezug auf das Schichtplanmerkmal
»Aufeinanderfolge der Schichten«

Kriterien		Empfehlungen	Erwartete Wirkungen bei der Berücksichtigung der Empfehlung Vermeiden, minimieren, reduzieren, verbessern
Maximale Anzahl hintereinanderliegender Schichten	Nachtschichten	1. möglichst wenige hintereinander liegende Nachtschichten (max.3)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Umstellungsprobleme (biolog. Tagesrythmik) ▪ Abhäufung von Schlafdefiziten ▪ Soziale Kontakte
		2. Dauernachtschicht vermeiden	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mögliche langfristige Gesundheitsschäden ▪ Anhäufung von Schlafdefiziten
	Frühschichten	3. möglichst wenige hintereinanderliegende Frühschichten (max.3) (s.a Empfehlung 12)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anhäufung von Schlafdefiziten
	Spätschichten	4. möglichst wenige hintereinanderliegende Spätschichten (max.3)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soziale Kontakte
Rotationsrichtung FSN = Vorwärtswechsel NSF = Rückwärtswechsel		5. Vorwärtswechsel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Umstellungsprobleme (biologische Tagesrhythmik)
Spezielle Schichtfolgen	N - F	6. mind. 2 freie Tage nach der letzten Nachtschicht	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schlafreduzierung vor der Frühschicht
	N – N	7. N – N vermeiden	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Umstellungsprobleme (biologische Tagesrhythmik)
	- F - - S - - N -	8. einzelne Arbeitstage zw. freien Tagen vermeiden	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterbrechung von Freizeitblöcken

Arbeitswissenschaftliche Empfehlungen in Bezug auf das Schichtplanmerkmal
»Dauer und Verteilung der Arbeitszeit«

Kriterien	Empfehlungen	Erwartete Wirkungen bei der Berücksichtigung der Empfehlung Vermeiden, minimieren, reduzieren, verbessern
Maximale Anzahl hintereinanderliegender Arbeitstage	9. Maximal fünf bis sieben Arbeitstage (siehe auch Empfehlung 10)	Anhäufung von Übermüdung
Schichtdauer	10. Lange Arbeitsschichten (>8 Std.) sind nur dann akzeptabel, wenn <ul style="list-style-type: none"> ▪ die Arbeitsinhalte und die Arbeitsbelastungen eine längere Schicht zulassen ▪ ausreichend Pausen vorhanden sind ▪ das Schichtsystem so angelegt ist, dass eine zusätzliche Ermüdungsanhäufung vermieden werden kann ▪ die Personalstärke zur Abdeckung von Fehlzeiten ausreicht ▪ keine Überstunden hinzugefügt werden ▪ die Einwirkung gesundheitsgefährdender Arbeitsstoffe begrenzt ist ▪ eine vollständige Erholung nach der Arbeitszeit möglich ist 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anhäufung von Ermüdung ▪ Fehlleistungen ▪ Unfälle ▪ mögliche langfristige Gesundheitsschäden
Ruhezeit zwischen zwei Schichten	11. Die Dauer der Ruhezeit sollte > 11 Stunden betragen	Schlafreduzierung

Arbeitswissenschaftliche Empfehlungen in Bezug auf das Schichtplanmerkmal
»Lage der Arbeitszeit«

Kriterien	Empfehlungen	Erwartete Wirkungen bei der Berücksichtigung der Empfehlung Vermeiden, minimieren, reduzieren, verbessern
Frühschichtdienst	12) nicht zu früh (d.h. 06.30 besser als 06.00 Uhr, 6.00 besser als 5.00Uhr usw.	Schlafreduzierung
Spätschichtende	13) nicht zu spät (d.h. 22.00 besser als 23.00 Uhr, 23.00 besser als 24.00 Uhr usw.)	Schlafreduzierung
	In Sonderfällen frühes Ende (z.B 18.00 Uhr am Wochenende)	Soziale Kontakte
Nachtschichtende	14) so früh wie möglich	Anzahl der Schlafstunde während der Nachtzeit
Wochenendarbeit	15) Wochenendarbeit vermeiden	Soziale Kontakte
	16) Geblockte freie Wochenende	Soziale Kontakte (wenn Empfehlung 15 nicht realisierbar)

Arbeitswissenschaftliche Empfehlungen in Bezug auf das Schichtplanmerkmal
»Kurzzeitige Abweichung vom Soll-Plan«

Kriterien		Empfehlungen	Erwartete Wirkungen bei der Berücksichtigung der Empfehlung Vermeiden, minimieren, reduzieren, verbessern
Kurzfristige Abweichung vom Soll-Plan	Durch Arbeitgeber veranlasst	17) Kurzfristige Abweichungen vermeiden	Planbarkeit der Freizeit
		18) „Spielregeln“ in bezug auf Vorankündigungsfrist und Ausgleich festlegen	Planbarkeit der Freizeit
		19) MitarbeiterInnen bestimmen selbst die Arbeitszeit und übernehmen Verantwortung für die Fristgerechte Erledigung der Aufgaben (zeitautonome Arbeitsgruppen)	Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben
	Auf Wunsch des/der MitarbeiterInnen	20) Flexibilität ermöglichen (z.B. flexible Schichtwechselzeiten, Schichttausch, Zeitfenster, zeitautonome Arbeitsgruppen)	Vereinbarkeit von Beruf und Familie