

Arbeitswissenschaftliche Empfehlungen für die Schichtplangestaltung

Ausgehend von den vorliegenden arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen lassen sich folgende Handlungsempfehlungen formulieren:

1. Die Anzahl der aufeinander folgenden Nachtschichten sollte möglichst gering sein. Konkret wird empfohlen, nicht mehr als drei Nachtschichten hintereinander vorzusehen.
2. Nach einer Nachtphase sollte eine möglichst lange Ruhephase folgen. Konkret wird empfohlen, nicht weniger als 24 Stunden einzuplanen.
3. Geblockte Wochenendfreizeiten sind besser als einzelne freie Tage am Wochenende. Ein "Wochenende" in diesem Sinne besteht aus zwei freien Tagen, von denen mindestens einer ein Samstag oder ein Sonntag ist.
4. Schichtarbeiter und Schichtarbeiterinnen sollten möglichst mehr freie Tage im Jahr haben als Tagarbeiter.
5. Ungünstige Schichtfolgen sollten vermieden werden. Konkret wird empfohlen, vorwärts-rotierte Schichtsysteme einzusetzen.
6. Die Frühschicht sollte nicht zu früh beginnen. Konkret wird empfohlen, dass die Frühschicht eher um 7:00 Uhr als um 6:00 Uhr beginnen sollte.
7. Die Nachtschicht sollte möglichst früh enden.
8. Schichtwechselzeiten sollten flexibel sein.
9. Eine Massierung von Arbeitstagen oder von Arbeitszeiten an einem Tag sollte begrenzt sein.
10. Die Schichtlänge sollte von den Arbeitsbelastungen abhängig sein.
11. Schichtpläne sollten vorhersehbar und überschaubar sein. Einmal aufgestellte Schichtpläne sollten von betrieblicher Seite möglichst zuverlässig eingehalten werden.
12. Bei Gestaltung von Arbeitszeit sollte partizipativ vorgegangen werden