



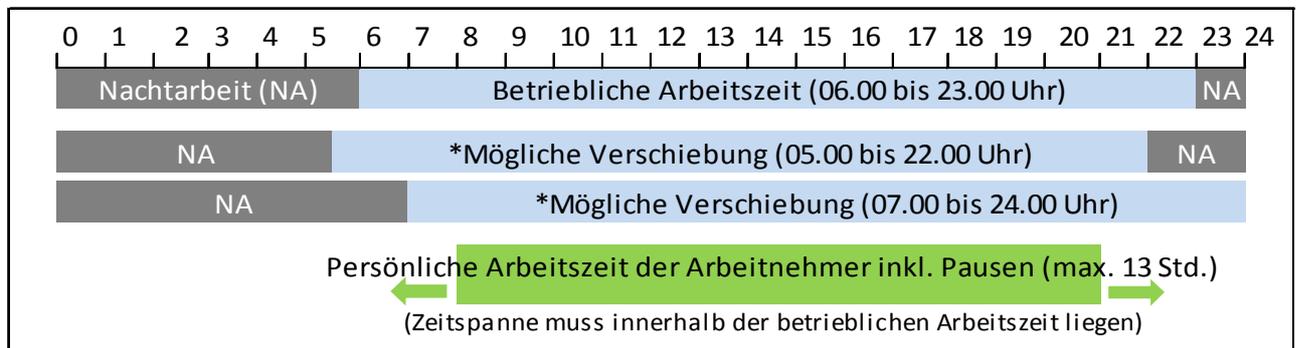
MERKBLATT NACTARBEIT UND NACTARBEIT OHNE WECHSEL MIT TAGESARBEIT (DAUERNACTARBEIT)

Dieses Merkblatt richtet sich insbesondere an Arbeitgeber und Arbeitnehmer. Es gibt Auskunft über die wesentlichen Bestimmungen für Nachtarbeit gemäss dem Arbeitsgesetz.

1 Begriffe

1.1 Nachtarbeit (Art. 10)

Die betriebliche Arbeitszeit darf nicht länger als 17 Std. dauern, darf nicht vor 6 Uhr beginnen und nicht länger als 23 Uhr dauern. Dieser Zeitrahmen von 17 Std. darf im Einverständnis mit den Arbeitnehmern auf 5 Uhr vorverlegt oder bis 24 Uhr verschoben werden. Die effektive Nachtarbeitszeit gemäss Arbeitsgesetz beträgt somit 7 Std. (Art. 10 Abs. 1 ArG)



Die Beschäftigung von Arbeitnehmern ausserhalb der betrieblichen Tagesarbeit ist untersagt (Art. 16 ArG). Ausnahmen können bewilligt werden, sofern ein dringendes Bedürfnis nachgewiesen wird oder sie aus technischen oder wirtschaftlichen Gründen unentbehrlich ist (Art. 17 ArG).

1.2 Dauernachtarbeit (Art. 25 ArG, Art. 30 ArGV 1)

Als Dauernachtarbeit gilt bei mehr als 6 bzw. 12 Wochen Nachtarbeit ohne Wechsel mit Tagesarbeit. Wenn Arbeitnehmer einen Wechsel mit Tagesarbeit haben, aber mehr Nachtarbeit als Tagesarbeit leisten. Beispiel: Der Arbeitnehmer arbeitet in einer Woche 5 Nächte und in der nächsten Woche 2 Nächte und 3 Tage => es werden mehr Nächte als am Tag gearbeitet; das Verhältnis 1:1 ist demnach nicht gewährleistet.

2 Voraussetzungen für Nachtarbeit (Art. 27, 28 ArGV1)

2.1 Dringendes Bedürfnis für Nachtarbeit (Art. 27 Abs. 2 ArGV 1)

Ein dringendes Bedürfnis für Nachtarbeit im Sinn von Art. 17 Absatz 4 ArG liegt vor, wenn Betriebe mit einem zweischichtigen Arbeitszeitsystem:

- aus Gründen der täglichen Auslastung regelmässig auf eine Betriebszeit von 18 Stunden angewiesen sind;
- dabei nicht mehr als eine Randstunde in Anspruch nehmen; und
- dadurch die Leistung von weiterer Nachtarbeit zwischen 24 Uhr und 5 Uhr vermieden werden kann.

Die Regelung in Absatz 2 bezweckt eine Erleichterung des Bedürfnisnachweises für dauernde oder regelmässig wiederkehrende Nachtarbeit, die maximal eine Randstunde zwischen 5 Uhr und 6 Uhr morgens oder zwischen 23 Uhr und 24 Uhr abends umfasst.

2.2 Unentbehrlichkeit von Nachtarbeit (Art. 28 ArGV 1)

Im Gegensatz zum dringenden Bedürfnis bei vorübergehenden bzw. kurzfristigen Arbeiten wird der Unentbehrlichkeitsnachweis dann zwingend verlangt, wenn es sich um ständige oder regelmässig wiederkehrende Nachtarbeit handelt. Ausnahmen können dann bewilligt werden, wenn ein Betrieb eine technische oder wirtschaftliche Unentbehrlichkeit nachweisen kann.

Eine technische Unentbehrlichkeit (Art. 28 Abs. 1 ArGV1) liegt dann vor, wenn ein Arbeits- oder Produktionsprozess nicht unterbrochen werden kann, ohne dass dadurch die Produktionsanlagen, das Resultat der Arbeit, die Sicherheit, die Gesundheit und das Leben der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen oder die Unversehrtheit der Betriebsumgebung gefährdet werden.

Bei einer wirtschaftlichen Unentbehrlichkeit (Art. 28 Abs. 2 ArGV 1) handelt es sich um Produktionsverfahren, die zwar ohne Risiken wie bei einer technischen Unentbehrlichkeit unterbrochen werden könnten, die aber bei jedem Unterbruch ausserordentlich hohe Verluste an Energie, Material oder Produktionszeit verursachen. Der wirtschaftlichen Unentbehrlichkeit gleichgestellt sind die besonderen Konsumbedürfnisse (Art 28 Abs. 3 ArGV 1). Es geht dabei um die Befriedigung von Bedürfnissen, die im öffentlichen Interesse liegen und die ohne Nachtarbeit nicht zu erfüllen sind.

3 Arbeitszeit und Dauer

3.1 Dauer der Nachtarbeit (Art. 17a ArG)

Arbeitet ein Arbeitnehmer in den Nachtstunden, so darf seine tägliche Arbeitszeit 8 Std. nicht überschreiten und muss, mit Einschluss der Pausen, innerhalb von 9 Std. liegen (Art. 17a Abs. 1 ArG.)

3.2 Verlängerte Dauer der Nachtarbeit (Art. 17a Abs. 2 Arg, Art. 29 ArGV1)

Wenn ein Arbeitnehmer innerhalb eines 7-Tage-Rhythmus an höchstens 3 Tage arbeitet, so kann die Nachtarbeit auf 10 Std. verlängert werden. Sie muss in einem Zeitraum von 12 Std. liegen.

Bei 25 und mehr Nachteinsätzen pro Kalenderjahr darf für den Arbeitnehmer keine erhöhtes Risiko bezüglich chemischer, biologischer und mentaler Einwirkungen bestehen sowie keiner ausserordentliche physische, psychische und mentale Belastung ausgesetzt sein. Durch medizinische Untersuchung muss die Eignung des Arbeitnehmers festgestellt worden sein. Die effektive Arbeitszeit innerhalb 24 Std. darf 10 Std. nicht überschreiten

Bei weniger als 25 Nachteinsätzen pro Kalenderjahr muss der Arbeitseinsatz muss so organisiert sein, dass die Leistungsfähigkeit des Arbeitnehmers erhalten bleibt. Die effektive Arbeitszeit innerhalb 24 Std. darf 10 Std. nicht überschreiten und der Arbeitnehmer muss mit der Nachtarbeit einverstanden sein

Wochenendschicht

Es gibt Schichtsysteme für ununterbrochenen Betrieb, bei denen an Wochenenden mit nur zwei Schichten gearbeitet wird. Die Beschäftigung dieser Wochenendschicht ist nur zwischen Donnerstagabend (ab 20 Uhr) und Montagmorgen (5 Uhr bis 7 Uhr) möglich. Der Arbeitnehmer darf höchstens 10 Std. innerhalb 12 Std. beschäftigt werden. (Art. 38 ArGV I)

4 Medizinische Untersuchungen und Beratung

Arbeitnehmer, die 25 und mehr Nachteinsätze pro Kalenderjahr leisten, haben auf Verlangen Anspruch auf medizinische Untersuchung und Beratung.

Dieser Anspruch und Beratung kann in regelmässigen Abständen von zwei Jahren geltend gemacht werden. Nach Vollendung des 45. Lebensjahres steht den Arbeitnehmern dieses Recht in Zeitabständen von einem Jahr zu.

Bei dauernder Nachtarbeit ist der medizinische Untersuch obligatorisch und erfolgt jährlich (Art. 44 ArGV 1).

Bei Untauglichkeit zu Nachtarbeit ist der Arbeitnehmer nach Möglichkeit in eine ähnliche Tagesarbeit zu versetzen, zu der er tauglich ist (Art. 17d ArG).

Der Arbeitgeber hat die Arbeitnehmer über den Anspruch auf medizinische Untersuchung zu unterrichten.

Weitere Bestimmungen siehe Merkblatt „zur medizinischen Vorsorge für Nacht- und Schichtarbeit“ MB-006

5 Weitere Massnahmen bei Nachtschichten (Art.45 ArGV 1)

Den Arbeitnehmern ist ein sicheres Transportmittel zur Verfügung zu stellen, wenn die persönliche Sicherheit eines Arbeitnehmers auf dem Weg zum und vom Arbeitsplatz gefährdet sein könnte.

Es ist eine Kochgelegenheit für die Zubereitung warmer Mahlzeiten in einem geeigneten Raum bereitzustellen oder warme Mahlzeiten abzugeben.

Die Arbeitnehmer mit Erziehungs- oder Betreuungspflichten nach Art. 36 ArG sind zu unterstützen, damit sie diese Aufgaben selber oder durch Dritte wahrnehmen können.

6 Empfehlungen für die Ernährung bei Nachtarbeit

Mahlzeiten richtig verteilen

Essen Sie vor der Nachschicht ein ausgewogenes Abendessen. Am besten gemeinsam mit Ihrer Familie oder mit Freunden.

Im Laufe der Nacht kommt es zum Absinken der Körpertemperatur. Dies signalisiert dem Körper, dass es Zeit zum Schlafen ist.

Essen Sie gegen Mitternacht eine warme Hauptmahlzeit. Diese spendet Energie und wirkt dem Absinken der Körpertemperatur entgegen. Zudem fördert diese die Konzentration und das Wachbleiben.

Trinken Sie nachts genügend; am besten warme Getränke wie z.B. Früchte-, Kräutertee oder Getreidekaffee.

Damit Sie nachts leistungsfähig und konzentriert bleiben, essen Sie eine bis zwei Stunden vor Schichtende eine Zwischenmahlzeit.

Essen Sie nach Ihrer Nachtschicht ein kleines Frühstück. Dies verhindert, dass Hunger Sie aus dem Tagschlaf weckt. Ein zu üppiges Frühstück kann zu Einschlafproblemen führen.

Tipps:

- Nachts läuft die Verdauung auf Sparflamme. Essen Sie deshalb fettarme Speisen. Fettreiche Speisen brauchen länger, bis sie verdaut sind.
- Essen Sie eine warme nächtliche Hauptmahlzeit. Ist dies ausnahmsweise nicht möglich, trinken Sie zur kalten Hauptmahlzeit eine Bouillon oder warme Getränke wie z.B. Kräutertee. Warme Zwischenmahlzeiten wie z.B. eine Gemüsesuppe oder ein ungezuckerter Früchtekompott geben Energie und spenden Wärme.

Broschüre

Ratschläge zur richtigen Ernährung für Arbeitnehmende, welche Nacht- und Schichtarbeit verrichten, finden sie in der entsprechenden Broschüre des SECO „Nacht- und Schichtarbeit – Ernährungsempfehlungen und Tipps“ und kann auf der Internetseite www.avw.llv.li oder beim Amt für Volkswirtschaft bezogen werden.

Lebensmittelpyramide zur Unterstützung

Die Lebensmittelpyramide hilft Ihnen Ihre Ernährung ausgewogen und genussvoll zu gestalten. Sie ist kein starrer Ernährungsplan. Sie erlaubt ein Zusammenstellen von Lebensmitteln, Getränken und Mahlzeiten nach den eigenen Bedürfnissen.



Süßes, Salziges & Alkoholisches

In kleinen Mengen.

Öle, Fette & Nüsse

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu ...

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

Getränke

Täglich 1–2 Liter ungesüßte Getränke. Wasser bevorzugen.

Weitere Informationen zur Lebensmittelpyramide finden Sie auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE: www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide

Anmerkungen

Sofern dieses Merkblatt nicht ausdrücklich etwas anderes bestimmt, sind unter den in diesem Merkblatt verwendeten, auf Personen bezogenen männliche Begriffen Angehörigen des weiblichen und männlichen Geschlechtes zu verstehen.

Der Inhalt des Merkblattes hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Abkürzungsverzeichnis

ArG	Arbeitsgesetz, LGBl. 1967 Nr. 6 in der gültigen Fassung
ArGV 1	Verordnung 1 zum Arbeitsgesetz, LGBl. 2005 Nr. 67 in der gültigen Fassung
Art.:	Artikel
Abs.:	Absatz
Bst.:	Buchstabe
SECO:	Staatsekretariat für Wirtschaft der Schweiz