

Arbeitspausen fördern die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten.

Egal ob eine lange Mittagspause oder mehrere kurze Arbeitsunterbrechungen zwischendurch: Sinnvolle Arbeitspausen dienen der Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten und erhalten deren Leistungsfähigkeit. Deshalb sind Pausen gesetzlich geregelt.

Wie sind Ruhepausen gesetzlich geregelt?

Pausendauer nach § 4 Arbeitszeitgesetz (ArbZG)

Arbeitsdauer	Vorgeschriebene Ruhepausen
6-9 Stunden	Minstdauer 30 Minuten
Mehr als 9 Stunden	Minstdauer 45 Minuten

Die Pausen können auch aufgeteilt werden. Dabei muss jede Pause mindestens 15 Minuten dauern. Spätestens nach sechs Stunden muss die erste Ruhepause erfolgen.

Arbeitspausen werden oft nicht genutzt.

Im beruflichen Alltag herrscht jedoch ein anderes Bild. Viel zu oft nehmen Arbeitnehmer ihre Pausen, die gesetzlich vorgeschrieben sind, nicht wahr. Besonders jugendliche Beschäftigte verzichten auf ihre Arbeitspausen. Dies stellte die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) in ihrer Detailanalyse der BIBB/BAuA-Jugend-erwerbstätigenbefragung 2012 fest: Etwa ein Fünftel der Erwerbstätigen im Alter zwischen 18 und 24 Jahren in Deutschland arbeitet häufig ohne Pause. Gerade in der Dienstleistungsbranche verzichten junge Beschäftigte auch an Tagen mit mehr als sechs Stunden Arbeitszeit auf eine Erholungsphase. Etwa die Hälfte der Befragten gab als Grund an, dass Sie wegen der hohen Arbeitsmenge häufig auf eine Pause verzichten müssen. Darüber hinaus erklärt ein Drittel aller Befragten, dass sich Pausen nicht in ihren Arbeitsablauf integrieren lassen.

Die BAuA veröffentlichte zu diesem brisanten Thema ein Faktenblatt "Arbeiten ohne Pause – Verstöße gegen Pausen- und Ruhezeitregelungen von jungen Beschäftigten", welches kostenlos als PDF-Dokument herunterzuladen ist: www.baua.de/de/Publikationen/Faktenblaetter/BIBB-BAuA-19.html.

Warum sind Arbeitspausen notwendig?

Die gesetzliche Pausenregelung ist sinnvoll, da Pausen und Ruhezeiten für die Erholung der Beschäftigten von der schweren körperlichen Arbeit sehr wichtig sind. Wäh-

rend der Pausenzeiten können die Beschäftigten ihre „Energieressourcen“ wieder aufladen. Ausgeruhte Beschäftigte sind besser in der Lage, ihre Leistungsfähigkeit auf einem guten Level zu halten oder sogar zu verbessern. So werden Fehler und Unfälle vermieden sowie die Qualität der Arbeitsergebnisse bleibt gleich hoch. Neben der Erholung ist auch die regelmäßige Aufnahme eines vollwertigen Essens wichtig. Außerdem ermöglichen Arbeitspausen die Teilhabe an sozialen Aktivitäten und den internen Kommunikationsaustausch unter den Kollegen.

Der Arbeitgeber ist bei der Einhaltung der Pausenregelung in der Pflicht.

Es gehört zu den Fürsorgepflichten des Arbeitgebers, auf die Einhaltung von Pausenzeiten zu achten. Dabei ist zu empfehlen, Maßnahmen zur Arbeitsorganisation und Arbeitszeitgestaltung im Betrieb so umzusetzen, dass die Pausenzeiten besser in die Arbeitsabläufe eingebunden sind. Zum Beispiel sollten Arbeitsabläufe und Arbeitsmenge so mit den Beschäftigten abgestimmt werden, dass sie ihre Pausen auch tatsächlich einhalten.

Neben den gesetzlich vorgeschriebenen Pausen kann der Arbeitgeber auch kleine Auszeiten für zwischendurch ermöglichen, denn regelmäßige Kurzpausen helfen ergänzend, die Leistungsfähigkeit über den Arbeitstag hinweg zu erhalten. Damit Pausen einen möglichst hohen Erholungswert haben, kommt es darauf an, wie man sie gestaltet, z.B. aktiv mit Bewegungsübungen oder entspannt Mittag essen. Grundsätzlich ist ein bewusster Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit die beste Möglichkeit.

Was ist neu in den Online-Arbeitsschutzportalen?

In den nächsten Ausgaben unseres Newsletters basik-net.aktuell informieren wir Sie Stück für Stück über die neuen Funktionen, Module und Inhalte beim Online-Expertenforum.

Ein neues Modul ist das **Dashboard / Statusübersicht**. Als neue Einstiegsseite des internen Bereichs informiert es auf einem Blick über alle neuen oder anstehenden Vorgänge, z.B. aktuelle Meldungen, neue Einträge in Download- und Linklisten, fällige Termine und Aufgaben, Informationen über Änderungen im Muster-Gefahrstoffverzeichnis, Hinweise zu anstehenden Unterweisungen sowie Prüfterminen von Arbeitsmitteln.

Für Fragen und weitere Informationen steht Ihnen unser Team von basik-net gerne zur Verfügung: Heike Siekmann: h.siekmann@uve.de, Tel: 030 31582465.

Termine

Vom **16. bis 19.02.2016** sind wir auf der **Messe bautec in Berlin** als Aussteller vertreten. Auf dem Gemeinschaftsstand mit der Innung SHK Berlin (*Halle 23 Stand 215*) können Sie unser neu gestaltetes Online-Arbeitsschutzportal www.shk-arbeitssicherheit.de kennenlernen.

Am **19.02.2016** findet im Rahmen der Messe bautec das **12. Techniksposium** des Landesinnungsverbandes des Maler- und Lackiererhandwerks Berlin – Brandenburg statt. Wir stellen unser neues Online-Arbeitsschutzportal www.farbe-arbeitssicherheit.de für das Maler- und Lackiererhandwerk vor.

bautec
16.–19. Februar 2016
www.bautec.com

Weitere Informationen über Arbeitspausen finden Sie unter den folgenden Links:

BAuA-Faktenblatt „Arbeiten ohne Pausen“ | [Praxisfeld Arbeiten und Pause \(DGUV\)](http://PraxisfeldArbeitenundPause(DGUV)): Tipps zur Pausengestaltung | Arbeitszeitgesetz