

# Arbeitszeit

## Welche Ziele sollten Sie erreichen?

Die Arbeitszeiten sind so gestaltet, dass Arbeitszeit und Erholungszeit (Freizeit) ausgewogen sind und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie möglich ist.

## Welche Anforderungen müssen Sie erfüllen?

Wenn Tarifverträge keine Ausnahmen vorsehen, gelten folgende Regeln des Arbeitszeitgesetzes:

- Die werktägliche Arbeitszeit darf 8 Stunden nicht überschreiten.
- Die Arbeitszeit darf auf bis zu 10 Stunden verlängert werden, wenn innerhalb von 6 Monaten oder 24 Wochen ein Ausgleich auf durchschnittlich 8 Stunden gewährleistet ist.
- Es müssen Ruhepausen eingehalten werden:
  - 30 Minuten ab 6 Stunden Arbeitszeit,
  - 45 Minuten ab 9 Stunden Arbeitszeit.

Die Pausen können in Abschnitte von mindestens 15 Minuten aufgeteilt werden.

- Nach Beendigung der täglichen Arbeitszeit ist eine Ruhezeit von mindestens 11 Stunden einzuhalten.
- Eine werktägliche Arbeitszeit von mehr als 8 Stunden muss dokumentiert werden.
- Für Sonntagsarbeit, beispielsweise in Saunabetrieben oder Freizeitbecken, ist ein Ersatzruhetag innerhalb von 2 Wochen zu gewährleisten.
- Mindestens 15 Sonntage pro Jahr müssen arbeitsfrei sein.
- Für Feiertagsarbeit ist ein Ersatzruhetag innerhalb von 8 Wochen zu gewähren.
- Abweichungen von diesen Anforderungen sind möglich, wenn aufgrund von Tarifverträgen oder behördlichen Ausnahmen andere Regelungen getroffen wurden.

Besondere Arbeitszeitregelungen, die im Rahmen des Mutterschutzes oder für Jugendliche gelten, finden Sie unter Sichere Seiten „**Mutterschutz**“ und „**Jugendarbeitsschutz**“.

## Gutes Zeitmanagement – Tipps für die Praxis

- Bevor Sie einen Arbeitszeitplan aufstellen, sprechen Sie mit Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern über ihre zeitlichen Bedürfnisse, und berücksichtigen Sie diese bei der Arbeitszeitgestaltung.
- Falls Sie in Schichten arbeiten: Planen Sie die Verteilung der Schichten gemeinsam mit Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, und berücksichtigen Sie deren familiäre Verpflichtungen.
- Planen Sie ausreichend Zeit für Übergaben und Pausen ein.
- Vermeiden Sie Stress und Hektik, und achten Sie insbesondere in Hochbetriebszeiten, in denen beispielsweise in Nagelstudios viele Kundinnen bedient werden möchten, in Saunabetrieben und Bädern abends oder am Wochenende, darauf, dass genügend Personal vorhanden ist. Denn zum guten Service gehören auch entspannte, zufriedene Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.
- Besprechen Sie die Urlaubsregelung mit allen Beschäftigten.