



Arbeitssicherheit & Gesundheit

Arbeitspausen fördern die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten.



© Juergen Jotzo / pixelio.de

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.

Warum sind Arbeitspausen notwendig?

Die gesetzliche Pausenregelung ist sinnvoll, da Pausen und Ruhezeiten für die Erholung der Beschäftigten von der Arbeitsbelastung sehr wichtig sind. Während 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, gesunden Essens wichtig. Außerdem ermöglichen Arbeitspausen die Teilhabe an sozialen Aktivitäten und den internen Kommunikationsaustausch unter den Kollegen.

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-Jugenderwerbstätigenbefragung 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.

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. Es 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 -menge 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.

Autorin

Anke Linz

Weitere Informationen

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

KONTAKT

uve GmbH für Managementberatung
Kalckreuthstraße 4, 10777 Berlin

Heike Siekmann

Telefon: 030 31582 465

E-Mail: h.siekmann@uve.de



www.uve.de



zertifiziert nach den Qualitätskriterien
der Gesellschaft für Qualität im
Arbeitsschutz mbH