

Das ArbZG ist ein Schutzgesetz. Es dient dazu, die Gesundheit der Beschäftigten zu erhalten, indem es Höchstgrenzen setzt und Ruhezeiten vorschreibt.

1. Wie lange darf ich maximal arbeiten?

Die gesetzliche Höchstgrenze liegt bei **8 Stunden pro Werktag**. Der Samstag ist im Gesetz ein Werktag, so ergibt sich eine maximale Wochenarbeitszeit von **48 Stunden**.

- **Ausnahme:** Die Arbeitszeit kann auf bis zu **10 Stunden** pro Tag verlängert werden.
- **Bedingung:** Innerhalb von 6 Monaten (oder 24 Wochen) muss der Durchschnitt wieder bei 8 Stunden pro Tag liegen.

2. Wann stehen mir Pausen zu?

Pausen sind keine Arbeitszeit und werden (meist) nicht bezahlt. Das Gesetz ist hier strikt:

- **Ab 6 Stunden Arbeit:** Mindestens **30 Minuten** Pause.
- **Ab 9 Stunden Arbeit:** Mindestens **45 Minuten** Pause.
- **Wichtig:** Du darfst nicht länger als 6 Stunden am Stück ohne Pause arbeiten. Pausen können in 15-Minuten-Blöcke aufgeteilt werden.

3. Was ist die Ruhezeit?

Nach Feierabend muss eine ununterbrochene **Ruhezeit von mindestens 11 Stunden** folgen, bevor die Arbeit wieder aufgenommen wird.

- *Beispiel:* Wer um 22:00 Uhr Schichtende hat, darf theoretisch erst um 09:00 Uhr am nächsten Tag wieder beginnen.

4. Darf ich am Sonntag arbeiten?

Grundsätzlich gilt: **Sonntags- und Feiertagsruhe**. Es gibt jedoch Branchen (Pflege, Gastronomie, Rettungsdienste, Chemieindustrie), in denen Ausnahmen gelten.

- **Ausgleich:** Wer am Sonntag arbeitet, hat Anspruch auf einen Ersatzruhetag innerhalb von zwei Wochen.
- **Mindestens 15 Sonntage** im Jahr müssen beschäftigungsfrei bleiben.

5. Was gilt bei Nachtarbeit?

Nachtarbeit liegt vor, wenn mehr als 2 Stunden der Arbeitszeit in die Zeit von **23:00 bis 06:00 Uhr** fallen.

- Nachtarbeiter haben Anspruch auf regelmäßige arbeitsmedizinische Untersuchungen.
- Es muss ein angemessener Ausgleich (Zuschläge oder bezahlte freie Tage) gewährt werden.

FAQ-Check

| Frage | Antwort |
|--|--|
| Zählt der Weg zur Arbeit als Arbeitszeit? | Nein, das ist Privatvergnügen (Wegezeit). |
| Sind Überstunden immer Pflicht? | Nur, wenn es im Arbeits- oder Tarifvertrag steht oder in extremen Notfällen. |
| Darf der Chef Pausen streichen? | Nein, das ist ein Verstoß gegen das Arbeitsschutzgesetz. |

Mehr Tipps & aktuelle Themen: Auf meinem Blog unter [schachtboje.wordpress.com] findet ihr regelmäßig Updates, Antworten auf eure Fragen und die neuesten Beiträge. Schaut vorbei – ich freue mich auf eure Meinung und eure Themenvorschläge.

PS: Du hast dieses PDF von einem Kollegen erhalten? Abonniere meinen Blog direkt auf der Seite, dann verpasst du in Zukunft keine wichtige Nachricht mehr.