



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

**Mehr Tipps & aktuelle Themen:** Auf meinem Blog unter [\[schachtboje.de\]](https://schachtboje.de) 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.*