



SAFE AT WORK

Unfälle verhüten, Berufstätige schützen.

2024

**Sicherheit und Gesundheitsschutz
im Bäcker-Confiseur-Gewerbe**
Modul 10



Nachtarbeit



Film: Nachtarbeit – 90% leiden unter Folgen



4:42

218'000 Personen leisteten im letzten Jahr in der Schweiz regelmässig Nachtarbeit. Doch nur ein kleiner Teil meistert diese Nachtschichten ...

SRF · 19.07.2016

<https://www.srf.ch/play/tv/10-vor-10/video/nachtarbeit-90-prozent-leiden-unter-folgen?urn=urn:srf:video:0a6c3a84-eaf9-4c98-a216-7fe670c89506>

Nachtarbeit und ihre Risiken

Nachtarbeit



Risiken

- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden
- Innere Unruhe, Nervosität
- Herz-/Kreislaufkrankungen
- Unfälle durch Übermüdung und ihre möglichen Folgen
- Gewisse Krebsarten (z. B.: Brust- und Darmkrebs)
- Psychische Krankheiten (z. B.: Depression)
- Stoffwechselkrankheiten (z. B.: Zuckerkrankheit)

Wir schützen uns!

Nachtarbeit – gesetzliche Vorgaben

Nachtarbeit



Gemäss Arbeitsgesetz gelten die Arbeits- und Ruhezeitbestimmungen für Arbeitnehmende in Bäckereien, Konditoreien, Confiserien (Art. 27 ArGV 2)

Zu beachten und einzuhalten sind:

- Höchstarbeitszeiten
- Nachtarbeit
- Mutterschutz
- Jugendarbeitsschutz

Was bedeutet Nachtarbeit für mich?

COOL

Freizeit

?

Familienzeit

?

Mehr Lohn

UNCOOL

Stress

?

Schlafmangel

?

Einschränkung
Sozialleben

Wie Sie Ihre Gesundheit schützen

Schlaf

- Keine anstrengende körperliche Tätigkeit vor dem Schlafengehen
- Kein Fernsehen / Bildschirm vor dem Schlafengehen (Blaulicht weckt)
- Leichter Snack vor dem Schlafengehen, nicht hungrig einschlafen
- Keinen Alkohol trinken
- Keine Schlafmittel regelmässig einnehmen, da sie suchgefährdend sind
- Stimulanzien wie Energy Drinks oder andere Aufputschmittel nicht oder nur spärlich einsetzen

Schlafumgebung

- Schlafzimmer für Schlaf reservieren: Kein TV, essen oder arbeiten
- Dicke Vorhänge verwenden oder Augenklappe aufsetzen
- Telefon ausschalten und Anrufbeantworter einschalten
- Familie um Ruhe bitten, wenn man schläft
- Nachbarn um Nachsicht bitten
- Ohrenpfropfen, „weisses Rauschen“-Generator oder Hintergrundmusik, um Geräusche auszublenden
- Raum vor dem Schlafengehen lüften
- Möglichst für kühle Schlaftemperatur sorgen

Wie Sie Ihre Gesundheit schützen

Persönliches Umfeld

- Eine Mahlzeit täglich gemeinsam mit der Familie einnehmen
- Ihre Bedürfnisse mit denen Ihrer Angehörigen abstimmen
- Frühzeitig über mögliche gemeinsame Zeiten informieren
- Den Kontakt mit Ihren Freunden pflegen
- Auf sich und eigene Bedürfnisse achten
- Persönliche Interessen verfolgen
- Gemeinsame Aktivitäten mit dem/r Partner/in, den Kindern und Freunden planen: Spielplatz, Tierpark, Schwimmbad, Kino, Sport mit Arbeitskolleg/innen etc.
- Möglichkeiten zur persönlichen Weiterbildung abklären
- Hausarbeit und Schicht- und Nachtarbeit planen, der Schlaf sollte nicht zu kurz kommen

Wie Sie Ihre Gesundheit schützen

Fitness und Lebensstil

- 30 Min. körperliche Aktivität pro Tag
- Regelmässig und gesund essen
- Rauchen aufgeben
- Alkohol reduzieren
- Hausärztin oder -arzt über Schicht- und Nachtarbeit informieren

Arbeitsweg

- Vor ungewolltem Einschlafen am Steuer schützen:
 - Fahrzeugheizung nur auf unterer Stufe einstellen, ggf. Fenster etwas offenlassen
 - Lautsprecher laut stellen und mitsingen
 - Bei grosser Müdigkeit nicht weiterfahren und Kurzschlaf halten
- Kurze körperliche Aktivität vor der Heimreise
- Vermeidung helles Sonnenlicht, ggf. Sonnenbrille tragen
- ÖV oder Carsharing benutzen
- Defensiv fahren, sich nicht beeilen

Wie Sie Ihre Gesundheit schützen

Medizinische Untersuchungen

- Lassen Sie sich regelmässig von einem Arzt oder Ärztin untersuchen und beraten. Der untersuchende Arzt oder Ärztin berät anschliessend die betroffene Person und spricht allfällige Gesundheitsrisiken und Lösungsmöglichkeiten an. Art. 43ff ArGV 1.
- Der Anspruch auf Untersuchung und Beratung besteht alle 2 Jahre, nach Vollendung des 45. Lebensjahres alle Jahre
- Freiwillig: bis 25 Nächte pro Kalenderjahr
- Obligatorisch:
 - bei besonderen Risiken, z.B. Alleinarbeit, wiederkehrender Nachtarbeit (mind. 25 Nächte pro Kalenderjahr), belastende und gefährdende Umgebung, etc. (Art. 44, ArGV1).
 - Für Jugendliche (bis zum Alter von 18 Jahren mit mehr als 10 Nächten pro Kalenderjahr), die dauernd oder regelmässig in der Nacht beschäftigt werden (Art. 12 Abs. 3 ArGV 5).



Und jetzt?

Was sind die Potenziale zur Reduktion von Schichtarbeit bei uns im Betrieb?

-
-

Was können wir im Betrieb verändern und verbessern?

-
-
-
-

Was kann ich zum Schutz meiner Gesundheit verändern und verbessern?

-
-
-
-



safeatwork.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS
www.ekas.ch