

# Rechtliche Grundlagen und gute Gründe

## Die rechtlichen Grundlagen

Für Azubis unter 18 Jahren gilt das Jugendarbeitsschutzgesetz (JArbSchG):

0 – 4,5 Std.	keine Pause vorgeschrieben
4,5 – 6 Std.	mind. 30 Min. Pause. Die erste Pause muss spätestens nach 4,5 Stunden stattfinden.
6 Std.	mind. 60 Min. Ruhepause

Zwischen Feierabend und Arbeitsbeginn müssen mind. 12 Std. Pause liegen.

Minstdauer einer Pause: 15 Min.

Ab 18 Jahre gilt das Arbeitszeitgesetz (ArbZG):

0 – 6 Std.	keine Pause vorgeschrieben
6 – 9 Std.	mind. 30 Min. Pause. Die erste Pause muss spätestens nach 6 Stunden stattfinden.
9 Std.	mind. 45 Min. Ruhepause

Zwischen Feierabend und Arbeitsbeginn müssen mind. 11 Std. Pause liegen.

Minstdauer einer Pause: 15 Min.



Steigert die Leistungsfähigkeit

## Gute Gründe für die Pause



Stärkt die Konzentration



Erleichtert den Umgang mit Stress



Senkt das Unfallrisiko



Macht körperlich fit

# Richtiges Pausenverhalten – Entscheidungshilfen

## Allgemeine Regeln für die Pause!

- Bewusst Pause machen, d. h.: Tätigkeit unterbrechen und den Arbeitsplatz verlassen
- Auf gesunde Ernährung achten und die Pausenmahlzeit auf die ausgeübte Tätigkeit abstimmen.
- Schreibtischarbeit verbraucht vergleichsweise wenig Kalorien; körperlich anstrengende Arbeit entsprechend mehr
- Ausgleich zur Tätigkeit schaffen, z. B. Lärm → Ruhe, Sitzen → Bewegung, Alleinarbeit → Kommunikation  
Hitze oder Kälte → Klimaausgleich

## Verschiedene Menschen – verschiedene Pausen



Bewegung



Kommunikation



Entspannung, Ruhe

# Bewertung Pausenverhalten der Filmpersonen

Für die Bewertung wird folgende Person gewählt: \_\_\_\_\_

	ja	zum Teil	nein	Stichwort zur Filmszene
Gesetzliche Regelungen erfüllt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Pausenzeit eingehalten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Arbeitsplatz wird verlassen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Richtige Ernährung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Aktiver Ausgleich?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Entspannung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Kommunikation?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

Sonstiges \_\_\_\_\_

# Die gesunde Pause – kurz und knapp



**1.** Eine gesunde Pause ist immer eine bewusste Pause. Das heißt, die bisherige Tätigkeit wird unterbrochen und die Auszeit ganz gezielt zur Erholung genutzt.

**2.** Der Arbeitsplatz sollte zur Pause unbedingt verlassen werden.

**3.** Was man in der Pause macht, sollte immer einen Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit darstellen.

**4.** Die Ernährung sollte abwechslungsreich und an die ausgeübte Tätigkeit angepasst sein.

**5.** Jeder sollte beim Pause machen auch auf den eigenen Körper hören und auf dessen Bedürfnisse eingehen. Wer seinen Pausentyp und den eigenen Arbeits- und Erholungsrhythmus kennt, kann seine Arbeitsunterbrechungen gezielter gestalten und sich besser erholen.

**6.** Mehrere kurze Pausen sind wirkungsvoller und erholsamer als eine längere. Der größte Erholungseffekt findet in den ersten Pausenminuten statt. Zudem findet man nach längerer Unterbrechung schwerer zur Arbeit zurück.

