

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.

