



## Gesetzliche Regelungen

Das Arbeitszeitgesetz (ArbZG) ist die rechtliche Grundlage für Arbeitszeit, Pausen und Überstunden. Ruhepausen sind gesetzlich ab einer Gesamtarbeitszeit von 6 Stunden vorgeschrieben. Sie sollen der Erholung und der Nahrungsaufnahme dienen und frühzeitiger Ermüdung und Leistungsminderung während der Arbeit vorbeugen.

Während der Ruhepausen muss keinerlei Arbeit verrichtet werden; die Beschäftigten können sie selbst gestalten. Bei besonderen Belastungen am Arbeitsplatz, z.B. durch Hitze, Kälte, Nässe, das Tragen von Arbeitsschutzkleidung oder Bildschirmarbeiten stehen den Beschäftigten zusätzlich sogenannte Erholungszeiten zu. Während dieser Zeiten können leichte, nicht belastende Arbeiten ausgeführt werden.

### Grundsätzliche Pausenregelung für Erwachsene

Arbeitszeit	Pausendauer
bis 6 Stunden	keine Pausen vorgeschrieben
mehr als 6 bis zu 9 Stunden	mindestens 30 Minuten Pause
mehr als 9 Stunden	mindestens 45 Minuten Pause

- Zwischen Feierabend und Arbeitsbeginn müssen mindestens 11 Stunden Pause liegen (Verkürzung in besonderen Fällen auf 10 Stunden möglich)
- Die erste Pause muss spätestens nach 6 Stunden stattfinden.
- Die Mindestdauer einer Pause liegt bei 15 Minuten.
- Gesetzliche Sonderregelungen gelten für stillende Mütter (Mutterschutzgesetz), für Fahrpersonal oder Arbeiten unter Druckluft.

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

Arbeitszeit	Pausendauer
4,5 bis 6 Stunden	mindestens 30 Minuten
mehr als 6 Stunden	mindestens 60 Minuten

- Die erste Pause muss spätestens nach 4,5 Stunden stattfinden.
- Die Mindestdauer einer Pause soll 15 Minuten betragen.
- Zwischen Feierabend und Arbeitsbeginn müssen mindestens 12 Stunden Pause liegen.