Grundlagentext „Fachpraktiker\*innen“

**„Sozialer Arbeitsschutz - Arbeitszeitregelungen“**

**Arbeitszeitregelungen für Erwachsene**  
Das Arbeitszeitgesetz regelt die zulässigen Beschäftigungszeiten. Es gilt für alle Arbeitnehmer eines Betriebs, die das **18. Lebensjahr vollendet** haben. Danach beträgt die **zulässige wöchentliche Arbeitszeit 48 Stunden**. Die zulässige Arbeitszeit pro Werktag kann **von 8 auf 10 Stunden erhöht werden. Nach 6 Monaten muss diese Mehrarbeit aber durch Stundenermäßigungen ausgeglichen sein.** Dann kommt man im Durchschnitt für jeden Tag auf 8 Stunden.  
**Sonn- und Feiertagsarbeit** ist bis auf Ausnahmen **verboten**. An mindestens **15 Sonntagen** im Jahr darf **nicht gearbeitet** werden. Die **Ruhepausen** müssen bei einer **Arbeitszeit von 6-9 Stunden** mindestens **dreißig Minuten** betragen. Bei einer **Arbeitszeit** **über 9 Stunden** beträgt die Ruhepause mindestens **45 Minuten**.   
Um Unfälle zu vermeiden beträgt die **Ruhezeit** **zwischen zwei Arbeitstagen 11 Stunden.**Gearbeitet werden darf an **Werktagen**. Das sind die Wochentage von **Montag bis Samstag.** Die Wochentage von **Montag bis Freitag** werden als **Arbeitstage** bezeichnet.