

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.