|  |  |
| --- | --- |
| Besprechen Sie als Betriebsrat die Impulse mit Ihrem Arbeitgeber | |
| Nr. | Impuls |
| 1 | Schichtpläne ergonomisch gestalten: Gut für die Gesundheit ist es, wenn weniger Nachtschichten aufeinander folgen und mehr Ruhephasen eingeplant werden. Eine ausführliche und neu aufgelegte Information zum Thema Schichtplanung finden Sie auf der Website der DGUV: https://kurzlinks.de/rvkx. WICHTIG: Besonders gut ist die Checkliste in der Broschüre, mithilfe derer alle Aspekte von Schichtarbeit beleuchtet werden. |
| 2 | Arbeitsmedizinische Vorsorge anbieten: Speziell für die Nachtarbeit sind arbeitsmedizinische Untersuchungen wichtig und vorgeschrieben, § 6 Abs. 3 ArbZG. Regen Sie an, dieses Angebot für die betroffenen Kollegen auszubauen. |
| 3 | Schlaf und Erholung fördern: aber nicht durch TV, Handy und Spielkonsole, sondern durch wirkliche Pausen und guten Schlaf. Empfehlungen gibt die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, https://kurzlinks.de/r72s. Zudem gibt es einen Selbstcheck zum Thema Schlaf, https://vbg-schlafometer.de/, der durch eine Beratung beim Betriebsarzt ergänzt werden kann. |
| 4 | Ernährung: Eine gute Ernährung, und besonders eine regelmäßige, ist für Schichtarbeiter wichtig, gerade in der Nachtschicht. Häufig fehlt den Kollegen das Wissen, wie sie das bewerkstelligen können. Hier können Sie nachhelfen. Bestellen Sie kostenlos den Flyer: https://kurzlinks.de/jzlo |
| 5 | Bewegungs- und Sportangebote flexibel gestalten: Nicht jeder Schichtmitarbeiter geht gern allein ins Fitnessstudio. Daher sind gemeinsame, wechselnde Angebote, wie etwa ein Nordic-Walking-Kurs, ein passendes Angebot. Fragen Sie bei Ihren Kollegen nach den Interessen |
| 6 | Psychische Gesundheit unterstützen: Gerade die Arbeit in der Nachtschicht bringt Studien zufolge ein höheres Risiko für Depressionen mit sich. Es ist wichtig, dass die Kollegen mehr über psychische Erkrankungen und die Förderung der Gesundheit wissen. Bilden Sie z. B. für jede Schicht Ersthelfer zur psychischen Gesundheit (www.mhfa-ersthelfer.de) aus. Eine weitere Möglichkeit ist das Angebot https://moodgym.de/ |
| Zu finden unter adiuva.de unter der Eingabe des Titels im Suchfeld | |