

Arbeitszeitgesetz – Pausen & Ruhezeiten

Einleitung

Das Arbeitszeitgesetz (ArbZG) regelt unter anderem, wann Arbeitnehmer Pausen einlegen müssen und wie viel Ruhezeit zwischen zwei Arbeitstagen gesetzlich vorgesehen ist. Diese Vorschriften dienen dem Gesundheitsschutz und der Leistungsfähigkeit von Beschäftigten.

Gesetzliche Pausenregelungen (§4 ArbZG)

Arbeitgeber sind verpflichtet, folgende Pausenregelungen einzuhalten:

- Bis zu 6 Stunden: keine Pause erforderlich
- 6 bis 9 Stunden: mindestens 30 Minuten (teilbar ab 15 Min.)
- Mehr als 9 Stunden: mindestens 45 Minuten (teilbar ab 15 Min.)

Pausen müssen im Voraus geplant werden und dürfen nicht spontan während der Arbeitszeit erfolgen.

Ruhezeit zwischen Arbeitstagen (§5 ArbZG)

Zwischen zwei Arbeitstagen müssen mindestens 11 Stunden ununterbrochene Ruhezeit liegen. In einigen Branchen sind Ausnahmen möglich.

Pausenräume & Rückzugsorte (ASR A4.2)

Ab 10 gleichzeitig Beschäftigten muss ein Pausenbereich oder -raum zur Verfügung stehen:

- erreichbar in 5 Minuten bzw. max. 100 m
- mindestens 6 m² Fläche, mindestens 1 m² pro Person
- belüftet, beleuchtet, ausgestattet mit Tischen & Sitzgelegenheiten
- maximaler Ruhepegel: 55 dB(A)

Häufige Fragen:

- Wie lang muss meine Pause bei 6 Stunden sein?
→ Keine Pause erforderlich.
- Darf ich mehrere kleine Pausen machen?
→ Ja, mind. 15 Minuten je Abschnitt.
- Wie viel Pause steht mir bei 10 Stunden zu?
→ Mindestens 45 Minuten, aufteilbar.
- Unterschied zwischen Pause und Ruhezeit?
→ Pause = während des Arbeitstags, Ruhezeit = zwischen Arbeitstagen.

Weitere Informationen:

<https://www.arbeitsschutzgesetze.com/pausen-und-ruhezeit/>