

# Das Arbeitszeitgesetz (ArbZG) kompakt erklärt

## Einführung: Warum das ArbZG wichtig ist

Das Arbeitszeitgesetz (ArbZG) dient dem Schutz der Gesundheit von Arbeitnehmern und regelt die maximal zulässige Arbeitszeit sowie Ruhe- und Pausenzeiten. Es ist ein zentrales Element des Arbeitsschutzes in Deutschland.

## Grundlagen des Arbeitszeitgesetzes

Das ArbZG legt fest, wie lange Arbeitnehmer täglich und wöchentlich arbeiten dürfen. Es enthält Vorschriften zu Pausen, Ruhezeiten sowie Ausnahmen und Sonderregelungen.

## Regelarbeitszeit nach ArbZG

Regelung	Beschreibung
Tägliche Höchstarbeitszeit	Max. 8 Stunden, erweiterbar auf 10 Stunden mit Ausgleich.
Wöchentliche Höchstarbeitszeit	Max. 48 Std. regulär, bis 60 Std. mit Ausgleich über 6 Monate.
Pausenregelung	Ab 6 Std.: 30 Min. / Ab 9 Std.: 45 Min.
Ruhezeit	Mind. 11 Stunden zwischen zwei Arbeitstagen.

## Pflichten für Arbeitgeber

Arbeitgeber müssen die gesetzlichen Vorgaben des ArbZG einhalten, dazu zählen unter anderem:

- Dokumentation der Arbeitszeiten
- Gewährleistung von Ruhe- und Pausenzeiten
- Vermeidung von Überschreitungen der Höchstarbeitszeit

## Weiterführende Informationen

[Mehr zum Thema unter: arbeitsschutzgesetze.com](http://arbeitsschutzgesetze.com)

# Das Arbeitszeitgesetz (ArbZG) kompakt erklärt

## Checkliste für Arbeitgeber

Nutzen Sie diese Checkliste, um die Einhaltung des Arbeitszeitgesetzes in Ihrem Unternehmen zu überprüfen:

- Arbeitszeiten dokumentiert?
- Ruhezeiten eingehalten?
- Pausenregelungen klar kommuniziert?
- Schichtmodelle rechtskonform geplant?
- Mitarbeiter über Rechte informiert?

Ja / Nein

# Das Arbeitszeitgesetz (ArbZG) kompakt erklärt

## Anhang: Muster & Vorlagen

### Muster-Arbeitszeitznachweis

Dieses Formular dient der täglichen Erfassung der Arbeitszeiten eines Mitarbeiters.

Datum	Arbeitsbeginn	Arbeitsende	Pause (Minuten)	Gesamtarbeitszeit	Unterschrift MA

### Schichtplan-Vorlage

Diese Vorlage unterstützt bei der rechtssicheren Planung von Schichtarbeit innerhalb einer Kalenderwoche.

Wochentag	Frühschicht	Spätschicht	Nachtschicht	Ruhezeit geprüft?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				