

Arbeitszeitgesetz

Arbeitsstunden und Pausen

Welche Arbeitszeiten sind zulässig?



Pro Woche darf ein Arbeitnehmer nach dem Arbeitszeitgesetz **höchstens 48 Stunden** arbeiten und das für 48 Wochen im Jahr. Gesetzlich stehen dem Arbeitnehmer (m/w) mindestens vier Wochen Urlaub zu. Das Arbeitszeitgesetz geht also von einer maximalen **Arbeitszeit** von 2.304 Stunden pro Jahr aus. Gearbeitet wird in einer **5-Tage Arbeitswoche**, auch unter der **Verschiebung der Sonntagsruhe**.

Was gilt für Pausen und Ruhezeiten?

Das Arbeitszeitgesetz regelt auch die **Pausen und Ruhezeiten** am Arbeitsplatz.

Ruhepausen müssen im Rahmen des Arbeitsvertrages schon **vor dem Arbeitsantritt** im Arbeitsvertrag festgelegt werden. Arbeitgeber orientieren sich dabei an den gesetzlichen Vorgaben.

Mindestvorgaben bei den Arbeitspausen sind:

- **Arbeitszeit zwischen 6 bis 9 Stunden = 30 Minuten Ruhepause**
- **Arbeitszeit über 9 Stunden = 45 Minuten Ruhepause.**

Bei einer durchgängigen Arbeit von **über sechs Stunden ist eine Ruhepause** gesetzlich vorgeschrieben.

Für die Arbeitszeit mit über 9 Stunden gelten 45 Minuten Ruhepause als vereinbart.

Die Ruhepausen müssen nicht an einem Stück abgeleistet werden, sondern können auch über den Tag verteilt werden. z.B. 15 Minuten Frühstückspause, 30 min Mittagspause oder 3 x 15 min Pause.

Wer Tag für Tag hart arbeitet, braucht auch seine Ruhe.

Und zwar **mindestens elf Stunden** ohne Unterbrechung zwischen Feierabend und dem nächsten Arbeitsbeginn Zeit, um sich zu erholen und zu entspannen.

Das Arbeitszeitgesetz trifft besondere Regelungen für die **Nachtarbeit**:

Beschäftigte mit Nacht- und Schichtarbeit und ihre Gesundheit stehen unter der besonderen Fürsorge des Arbeitszeitgesetzes.



Mehr Auskünfte erhalten Sie beim **Bundesministerium für Arbeit und Soziales!**
<https://www.bmas.de/DE/Service/Medien/Publikationen/a120-arbeitszeitgesetz.html>