

☎ 0800 400 510 1

AKTUELLE INFORMATION TIPPS FÜR EINE GESUNDE PAUSENKULTUR

Arbeitsschutz - Nr. 08/2021

Arbeitsschutz

Wir entlasten Führungskräfte und schützen Mitarbeiter. Seit 1997.

Der Tag der Erholung und die gesunde Pausenkultur im Betrieb

Am 15. August ist Tag der Erholung: An diesem geht es darum Stress zu vermeiden. Atmen Sie tief durch und lehnen Sie sich zurück zum Relaxen. Wir geben Ihnen Tipps für eine gesunde Pausenkultur im Betrieb.

Aus Termindruck, wegen Personalmangels oder weil man einfach zu sehr in die Arbeit vertieft ist: Immer mehr Beschäftigte und Führungskräfte verzichten auf gesetzlich vorgeschriebene Arbeitspausen. Zahlreichen Studien zufolge lässt rund ein Viertel der Beschäftigten in Deutschland die **wichtigen Regenerationsphasen regelmäßig ausfallen**.

Dabei haben laut Arbeitszeitgesetz alle Arbeitnehmenden, die mehr als sechs Stunden am Tag arbeiten, ein Recht auf mindestens 30 Minuten Pause.

Pausen verringern Unfallrisiko

Wie wichtig diese Erholungszeiten im Job sind, ist seit Längerem wissenschaftlich belegt: Beispielsweise zeigt sich, dass das Unfallrisiko kontinuierlich steigt, je länger am Stück gearbeitet und auf Pausen verzichtet wird.

Um die Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz zu gewährleisten, ist es daher wichtig, dass Beschäftigte neben größeren Arbeitsunterbrechungen wie der Mittagspause regelmäßig auch Kurz- und Mikropausen von ein paar Minuten Länge einplanen.



Leistungsangebot Arbeitsschutz

AKTUELL & WICHTIG!

**Krisenmanagement- sicher-
heitstechnische Beratung**



Arbeitssicherheit/ Sicherheits-
technische Betreuung

Gefährdungsbeurteilung

Betrieblicher Brandschutz

Gefahrstoffmanagement

Baustellenkoordination

Betriebssicherheitsverordnung

eLearning, Unterweisungen

Prüfungen und Messungen

CE-Konformität

Arbeitsmedizin

**WIE KÖNNEN WIR IHNEN
HELFEIN?**

FKC CONSULT GmbH
Eschenburgstr. 5
23568 Lübeck
www.fkc-gmbh.de

arbeitsschutzanfrage@fkc-gmbh.de



☎ 0800 400 510 1

AKTUELLE INFORMATION TIPPS FÜR EINE GESUNDE PAUSENKULTUR

Arbeitsschutz - Nr. 08/2021

Arbeitsschutz

Seite 2 von 3

Diese kleinen Auszeiten wirken sich nicht zuletzt auch auf die **Leistungsfähigkeit** aus. „Aus einer Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) wissen wir, dass auch wenn Kurzpausen die Arbeitszeit insgesamt verkürzen, die Leistung durch sie erheblich gesteigert werden kann“, sagt Dr. Hanna Zieschang, Leiterin des Bereichs Arbeitsgestaltung - Demografie am Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV.

Tipps für die Pause

Das sollten Beschäftigte und Sicherheitsbeauftragte beachten.

- Kurze Pausen: Ab 45 Minuten sinkt der Erholungseffekt von Pausen erheblich. Mehrere kleine Pausen sind daher oft sinnvoller als eine lange. Durch sie lassen sich die Konzentrationsfähigkeit steigern und Unfällen vorbeugen.
- Ausgleich schaffen: Wer viel Zeit im Büro verbringt, sollte während der Pause den Schreibtisch verlassen und wenn möglich einen Spaziergang machen. Körperlich Arbeitende hingegen können während der Pause die Füße hochlegen.
- Lockerungsübungen: Schulterkreisen, Kniebeugen, Wandsitzen: Es gibt viele Übungen, die sich auch für das Büro eignen. Mit ihnen können Beschäftigte Verspannungen vorbeugen und sich erneut für die Arbeit motivieren.
- Powernapping: Ein kurzes Nickerchen kann einen durchaus erholsamen Effekt haben. Allerdings sollte der Powernap nur 10 bis 15 Minuten dauern.
- Mit Komplementärpausen einen Ausgleich schaffen.

Was sind Komplementärpausen und wie funktionieren Sie?

Um mehr Kolleginnen und Kollegen für Pausen abseits des Arbeitsplatzes zu motivieren, sollten Sicherheitsbeauftragte versuchen, sie für die Vorteile des komplementären Pausenkonzeptes zu sensibilisieren und sie aktiv daran erinnern, Pausen abseits des Schreibtisches oder Fließbandes zu verbringen. Dies kann einfach über Rundmails passieren. Noch effektiver ist es oft, Kolleginnen und Kollegen persönlich hierauf anzusprechen – auf dem Büroflur oder in der Kantine.

Doch Sicherheitsbeauftragte können mehr tun, als im Betrieb einfach nur an die Wichtigkeit der Pausen zu erinnern: Warum nicht selbst als gutes Beispiel vorangehen und eine gesunde Pausengestaltung aktiv vorleben? Dabei kann es helfen, die Kolleginnen und Kollegen gelegentlich auch einzuladen, um gemeinsam die Pause zu verbringen, zum Beispiel im Rahmen eines Mittagessens oder eines Spaziergangs, und auf diese Weise etwas subtiler zu motivieren, Pausenzeiten einzuhalten.

Komplementär handeln: Pausen gut gestalten

In der Arbeitspause sollten Berufstätige das machen, was sie während der Arbeit nicht tun. Wer im Job meistens sitzt, sollte laufen oder vielleicht stehen. Wer körperlich arbeitet, darf dagegen die Beine hochlegen. Diese »Komplementär-Pause« ist zum Entspannen meist die beste Wahl, erklärt die Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie (BG RCI). Wichtig ist auch, Pausen regelmäßig zu machen und sie nicht ausfallen zu lassen, gerade im größten Stress.

☎ 0800 400 510 1

AKTUELLE INFORMATION TIPPS FÜR EINE GESUNDE PAUSENKULTUR

Arbeitsschutz - Nr. 08/2021

Arbeitsschutz

Seite 3 von 3

Erholungs- und Ruheräume im Betrieb schaffen

Eine weitere Handlungsmöglichkeit im Rahmen einer besseren Pausenkultur besteht für Sicherheitsbeauftragte darin, im Betrieb gemeinsam mit den Führungskräften positive Veränderungen anzustoßen. Sicherheitsbeauftragte können zum Beispiel bei der Einrichtung von Pausenzonen mitwirken.

Oft genügt hier schon ein Tisch mit ein paar Stühlen. Entscheidend ist vor allem, einen Ort zu schaffen, an dem die Mitarbeitenden zusammenfinden können“, bestätigt Wagner. Solche Kommunikationsecken würden häufig unterschätzt, seien jedoch wichtig für den Austausch unter den Beschäftigten.

Besteht im Unternehmen eine gewisse Offenheit für neue Ideen, können Sicherheitsbeauftragte sogar für die Schaffung eines Ruheraums plädieren, der es Beschäftigten ermöglicht, beim sogenannten Powernapping die Batterien wieder aufzuladen. Ziel der Praktik ist es, dem Körper durch ein kurzes Nickerchen neue Energie zu geben. „Der Schlaf darf aber nicht zu lange dauern, denn dann geht der Körper in andere Schlafphasen über und wird zu müde“, weiß Hanna Zieschang. „Mehr als 10 bis 15 Minuten sind nicht ratsam.“

Powernapping-Kultur etablieren

Viele Betriebe stehen solchen Praktiken gewiss noch skeptisch gegenüber, was auch Gudrun Wagner beklagt: „Leider ist es in vielen Industriestaaten immer noch so, dass Arbeitsleistung oft in Arbeitszeit gemessen wird. Das ist ein Problem.“ So müssten Führungskräfte und Unternehmen erkennen, dass etwa ein kurzer Powernap während der Arbeitszeit keineswegs für mangelnde Motivation stehe.

„Wir müssen uns von den klassischen Arbeitszeitmessungen lösen“, plädiert Wagner deshalb und resümiert abschließend:

„Es ist eben noch viel Überzeugungsarbeit notwendig, diese Sichtweise auch in die Betriebe zu bringen.“

Quelle: DGUV, Arbeit & Gesundheit



arbeitsschutzanfrage@fk-gmbh.de



Bilder von Canva.