



# Safety bei Swisscom

Nacht- und Schichtarbeit

© SiBe Safety Swisscom Konzern



# Safety bei Swisscom

## Nacht- und Schichtarbeit

### Referenzierte Grundlagen

- Arbeitsgesetz (ArG) mit Verordnungen 1 (ArGV1) und die Verordnung 2 (ArGV2) → Art. 32 "Telekommunikationsbetriebe" und Art. 33 "Telefonzentralen"
- GAV Gesamtarbeitsvertrag 2018
- Seco, "Schichtarbeit: Informationen & Tipps, 710.078"

### Gefährdungen

- Verstoss gegen das Gesetz
- Psychische Überforderung und Physische Überlastung
- Bei Nachschichtarbeit – Auswirkungen:
  - **Auf die Gesundheit:** Schlafstörungen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden, Innere Unruhe, Nervosität
  - **Auf das persönliche Umfeld:** Probleme mit dem Partner & den Kindern

- **Grundsätzlich gilt Bewilligungspflicht<sup>1</sup>:** Nacharbeit sowie und sowohl auch Sonntagsarbeit (siehe auf Safety-Regel 096 "Arbeits- und Ruhezeiten")
- **Nachtzeitraum:** dauert immer 7h (**23:00-06:00**). Fällt die Arbeitszeit in den Nachtzeitraum, so darf im Zeitraum von 10h max. 9h gearbeitet werden (Überzeit ist verboten)





# Safety bei Swisscom

## ArGV2: Sonderbestimmungen für bestimmte Gruppen von Betrieben 1/2

### Art. 4 Befreiung von der Bewilligungspflicht für Nacht- und Sonntagsarbeit sowie für den ununterbrochenen Betrieb

<sup>1</sup> Der Arbeitgeber darf die Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen ohne behördliche Bewilligung ganz oder teilweise in der Nacht beschäftigen.

<sup>2</sup> Der Arbeitgeber darf die Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen ohne behördliche Bewilligung ganz oder teilweise am Sonntag beschäftigen.

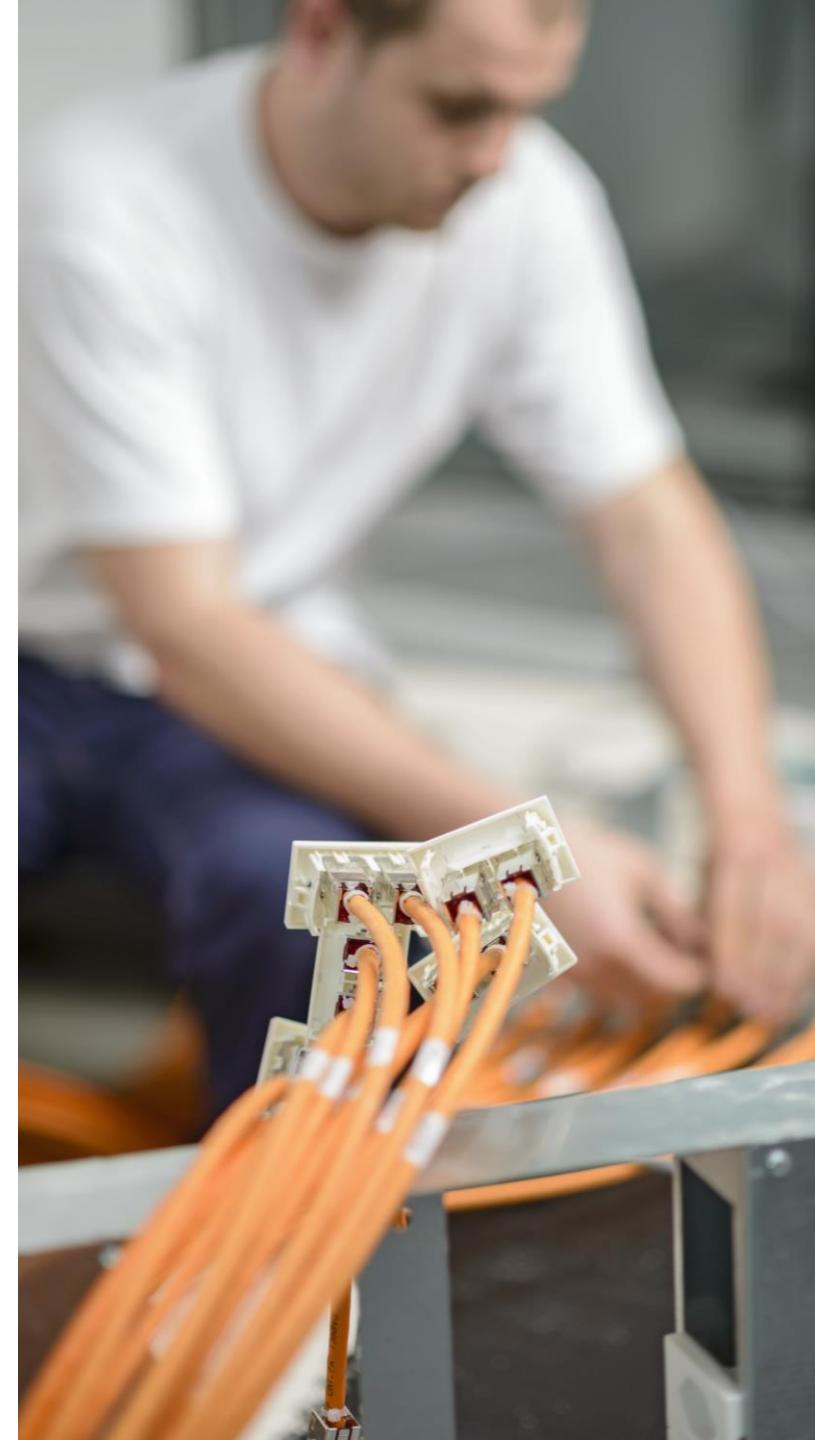
<sup>3</sup> Der Arbeitgeber darf die Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen ohne behördliche Bewilligung im ununterbrochenen Betrieb beschäftigen.

### Art. 32 Telekommunikationsbetriebe<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Auf Telekommunikationsbetriebe und die in ihnen beschäftigten Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen ist Artikel 4 für die ganze Nacht und für den ganzen Sonntag anwendbar, soweit Nacht- und Sonntagsarbeit für die Aufrechterhaltung der angebotenen Fernmeldedienste notwendig sind.

<sup>2</sup> Telekommunikationsbetriebe sind Betriebe, die Anlagen zur Erbringung von Fernmeldediensten betreiben.

<sup>1</sup>Stellungnahme (Überprüfung) durch GSB-LR-INF 25.09.2019: Swisscom gilt als Telekommunikationsbetrieb. Die GG cablex AG, aufgrund der Zweckumschreibung, baut und unterhält Telekommunikationsnetze, bietet aber keine Fernmeldedienste an. Damit kann sich nicht auf Art. 32 ArGV2 berufen. Falls notwendig ist, muss cablex AG eine Ausnahmewilligung verlangen.





# Safety bei Swisscom

## ArGV2: Sonderbestimmungen für bestimmte Gruppen von Betrieben 2/2

### **Art. 32a Personal mit Aufgaben der Informations- und Kommunikationstechnik (Neu ab 01.04.2019)<sup>1</sup>**

Auf Personal mit Aufgaben der Informations- und Kommunikationstechnik ist Artikel 4 für die ganze Nacht und den ganzen Sonntag anwendbar, soweit Nacht und Sonntagsarbeit notwendig sind für die folgenden Arbeiten an einer Netz- oder Informatikstruktur, deren Unterbrechung während der Betriebszeiten die Aufrechterhaltung des Betriebs gefährden würde:

- a. Behebung von Störungen an der Netz- oder Informatikstruktur; oder
- b. Wartung der Netz- oder Informatikstruktur, die weder mit planerischen Mitteln noch mit organisatorischen Massnahmen am Tag und während der Werktag erfolgen kann.

<sup>1</sup>Stellungnahme (Überprüfung) durch GSB-LR-INF 25.09.2019 – **unseren beiden TU (cablex AG & Axians) können sich auf Art. 32a berufen.** Beiden TUs haben Mitarbeiter oder Personal, die für die Behebung von Störungen an der Netz- oder Informatikinfrastruktur verantwortlich sind oder die Wartungen machen müssen, die nicht am Tag oder an einem Werktag erfolgen können. Diesbezüglich wird im erläuternden Bericht des Seco auch gesagt: Werden im Rahmen von Wartungsarbeiten zusätzlich andere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer (auch von Drittfirmen) benötigt, so sind diese ebenfalls vom persönlichen Geltungsbereich der Ausnahmeregelung erfasst.

### **Art. 33 Telefonzentralen**

<sup>1</sup> Auf Telefonzentralen und die in ihnen beschäftigten Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen ist Artikel 4 für die ganze Nacht und den ganzen Sonntag sowie für den ununterbrochenen Betrieb anwendbar.

<sup>2</sup> Absatz 1 ist nicht anwendbar auf Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die ausserhalb der Erbringung von reinen Telefondiensten mit kommerziellen Dienstleistungen wie namentlich Telefonmarketing und Verkauf von Waren sowie Dienstleistungen beschäftigt sind.

<sup>3</sup> Telefonzentralen sind Betriebe, die in Zentralen telefonisch Auskunft erteilen, Anrufe und Aufträge entgegennehmen und weiterleiten.



# Safety bei Swisscom

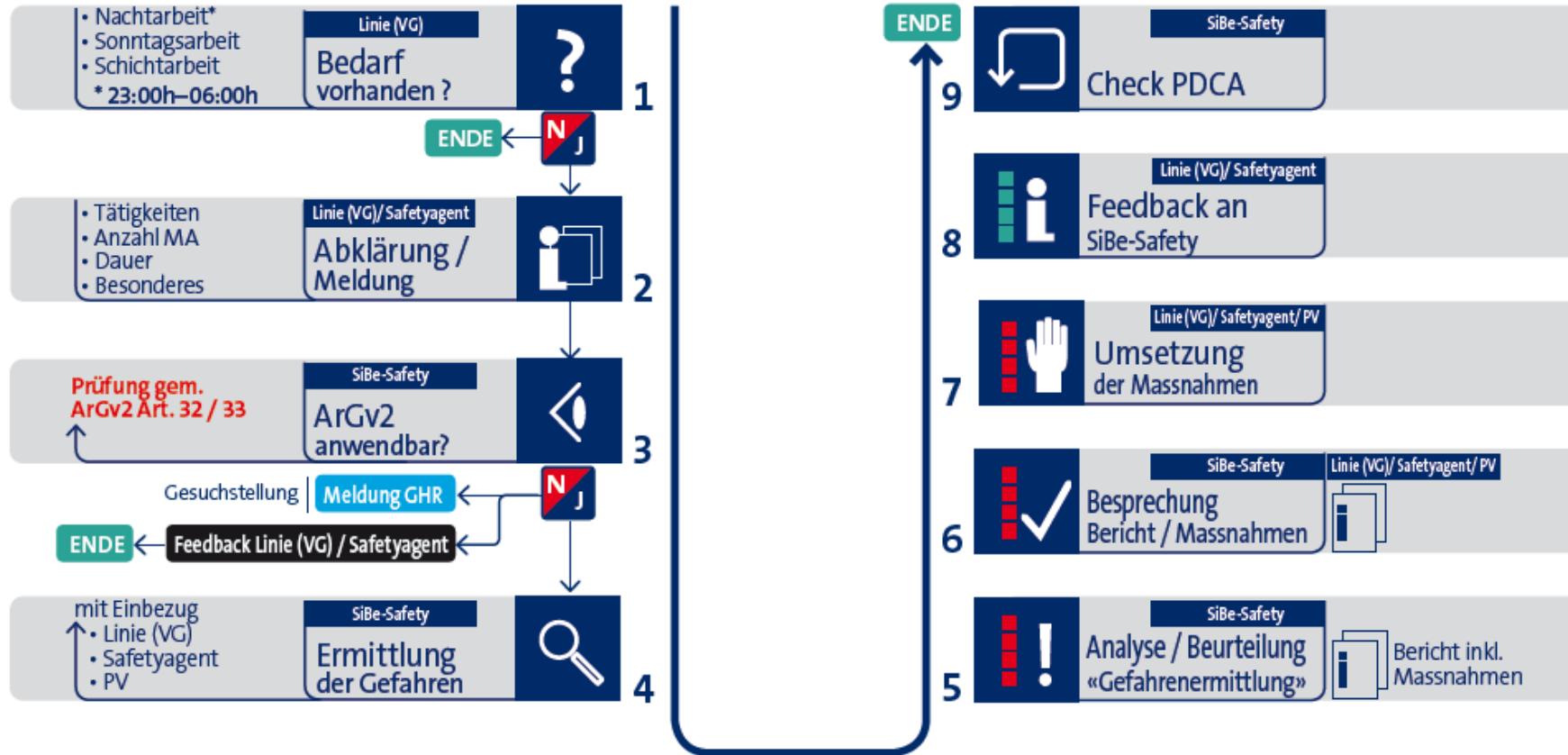
## Bewilligungsprozess "Sonderarbeitszeiten"



### Bewilligungsprozess «Sonderarbeitszeiten»

**Grundprinzip:** Nacht- / Sonntagsarbeit ist untersagt

Ausnahmen erfordern grundsätzlich eine behördliche Bewilligung oder entsprechen dem ArGV2, Art. 32 oder 33





# Safety bei Swisscom

## Medizinische Untersuchung für MA mit Nacharbeit

### Anrecht

- Ab 25 Nachschichten pro Jahr besteht das Anrecht für eine medizinische Untersuchung und Beratung alle 2 Jahre, ab dem 45. Lebensjahr jährlich.

### Jugendliche und bei vorliegen besonderer Gefahren und Belastungen ist die Untersuchung obligatorisch!

- Gehörschädigender Lärm
- Starke Vibrationen
- Arbeit in Hitze (über 28°C) oder Kälte (<-5°C)
- Luftschadstoffe im Bereich über 50% des MAK-Wertes
- Ausserordentliche physische (z.B. Lastenhandhabung), psychische (z.B. wie bei Fluglotsen) Belastungen
- Arbeit als alleinarbeitende Person
- Dauernachtschicht (ohne Wechsel mit Tagschichten)
- Verlängerte Nachtarbeitsdauer (über 10 Std.).



# Safety bei Swisscom

## Nacht- und Schichtarbeit

### Nacharbeit - Gegen eine Eignung spricht

- Schlafstörungen; Verdauungsstörungen; Herz-/Kreislauferkrankungen; mit Insulin behandelte Zuckerkrankheit; Epilepsie; Nachtblindheit; Ungünstige Wohnsituation; Gefühl der Benachteiligung; Etc.

### Nacharbeit - Für eine Eignung spricht

- Einverständnis des/der Betroffenen (positive Einstellung); guter Allgemeinzustand (im Gleichgewicht); gute Rahmenbedingungen (Wohn-, Sozialumfeld); "Spättyp" hat im allgemein weniger Probleme; Alter: mehr als 25 und weniger als 50 Jahre





# Safety bei Swisscom

## Persönliche Massnahmen 1/2

### Schlafrhythmus

- Nach der Schicht schlafen, oder vor der nächsten Schicht
- Kurzschlaf vor der ersten Nachschicht
- Nach der letzten Nachschicht kurz schlafen, dann früher am Abend ins Bett!
- Seine Gewohnheiten herausfinden und diese wiederholen

### Schlafumgebung

- Schlafzimmer für Schlafen reservieren. Kein TV, Essen oder Arbeiten
- Dicke Vorhänge verwenden, oder Augenklappe
- Telefon ausschalten und Combox einschalten
- Familie und Nachbarn um Ruhe bitten, wenn man schläft
- Ohrenpropfen (Oropax), Weisses Rauschen-Generator oder Hintergrundmusik um Geräusche auszublenden
- Kühle Schlaftemperatur

### Schlafförderung

- Vor Schlafengehen: kurzer Spaziergang, Buch lesen, Musik hören, warmes Bad
- Keine anstrengende körperliche Tätigkeit vor dem Schlafengehen
- Kein Koffein (Kaffee, Energy-Drinks) 4h vor dem Schlafengehen
- Leichter Snack vor dem Schlafengehen, nicht hungrig einschlafen
- Kein Alkohol trinken





# Safety bei Swisscom

## Persönliche Massnahmen 2/2

### Stimulanzien und Beruhigungsmittel

- Koffein spärlich einsetzen, da der Effekt rasch abklingt
- Kein Alkohol zum Schlafengehen: stört den Schlafrhythmus und die –Qualität
- Keine Schlafmittel regelmässig einnehmen, da sie suchtgefährdend sind
- Stimulanzien spärlich einsetzen, da der Langzeitgebrauch nicht erforscht

### Fitness und Lebensstil

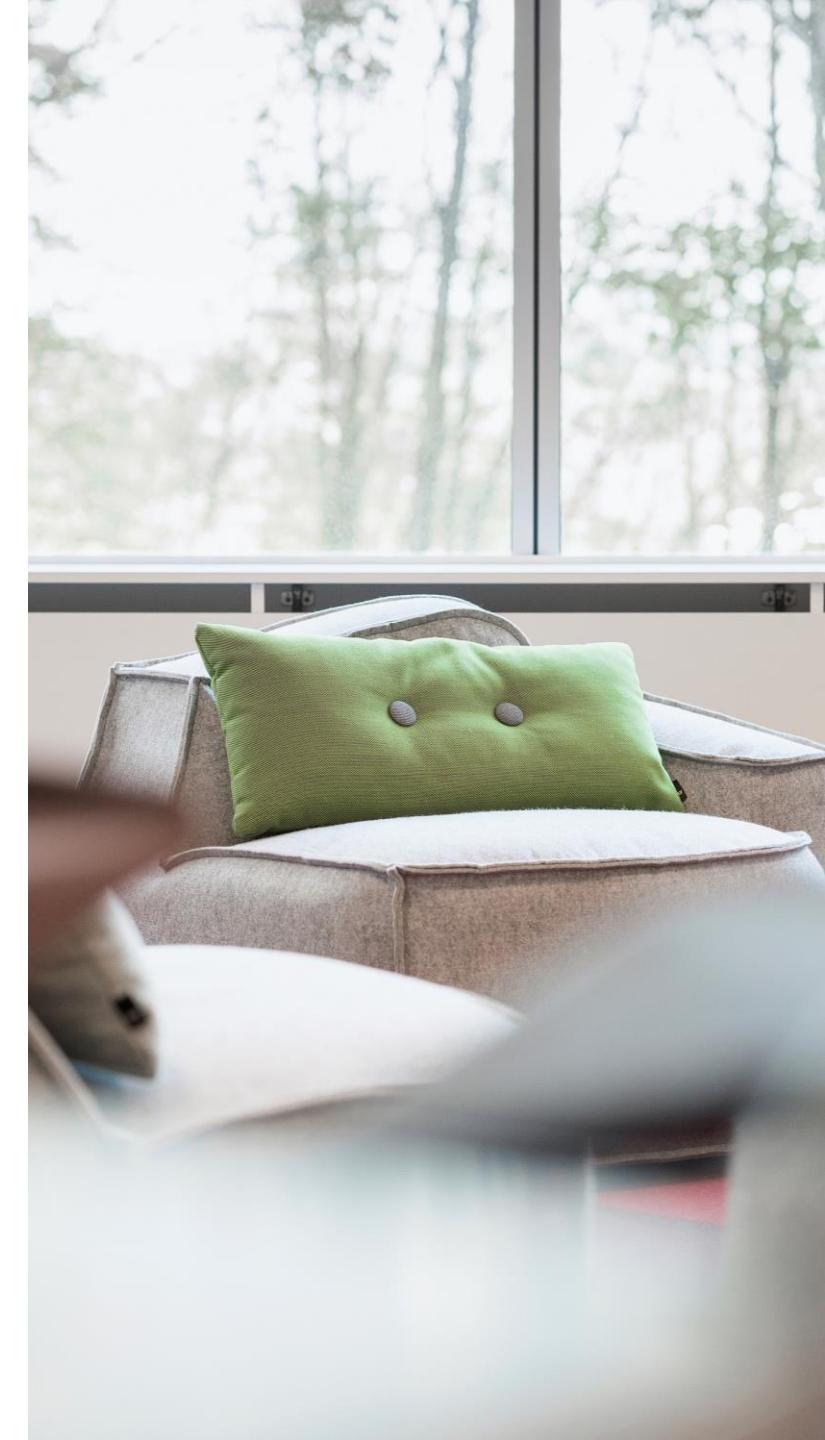
- 30min körperliche Aktivität pro Tag planen
- Regelmässig gesund essen; rauchen aufgeben & Alkohol reduzieren
- Hausarzt bei chronischen Krankheiten über Schichtarbeit informieren

### Familie und Freunde

- Familie und Nachbarn über Schichtarbeit und Schichtpläne informieren
- Gemeinsame Aktivitäten planen (Essen, Wochenenden, Abende)
- Hausarbeit und Schichtarbeit planen. Schlaf sollte nicht zu kurz kommen
- Arbeitskollegen zu gemeinsamen Aktivitäten animieren

### Arbeitsweg

- ÖV benutzen
- Kurze körperliche Aktivität vor der Reise
- Sicht nicht beeilen
- Bei überwältigender Müdigkeit Kurzschlaf halten





# Safety bei Swisscom

## Tipps für VG/Schichtplaner 1/2

- A. Möglichst keine Dauernachtschicht (Ausnahme: spez. Fällen vorbehalten)**
  - Die zirkadianen Rhythmen passen sich nicht an die Umkehrung an
  - Dauernachtarbeitende sind eine soziale Randgruppe
- B. Möglichst wenig Nachschichten in Folge (Wiederherstellung des normalen Rhythmus erleichtert)**
  - Je weniger Nachschichten in Folge, desto geringere das Schlafdefizit
  - Jede Woche Möglichkeit zu sozialer Aktivität
- C. Kein kurzer Übergang zwischen zwei Schichten; mind. 10 Std. erforderlich!**
  - Mind. 10 Std. erforderlich! (Zeit für Arbeitsweg, Verpflegung, Körperpflege und Schlaf vorsehen)
  - Nach einer Nachschicht mind. 24 Std. Erholungszeit
- D. Freie Wochenenden vorsehen (mind. 2 aufeinanderfolgende freie Tage am Wochenende)**
  - Freitag/Samstag, Samstag/Sonntag oder Sonntag/Montag frei
  - Wochenenden: Zeit für die Familie und für andere soziale Aktivitäten
- E. Lange Arbeitsperioden vermeiden (höchstens 8 Arbeitstage in Folge)**
  - Lange Arbeitsperioden führen besonders bei älteren Personen zu vorzeitiger Ermüdung
  - Jüngere Personen dagegen schätzen die Vorteile der damit verbundenen langen Freizeit
  - Es besteht das Risiko, dass einer Nebenbeschäftigung nachgegangen wird
- F. Die Länge einer Schicht muss der Belastung angemessen sein**
  - Eine körperlich oder geistig stark beanspruchende Arbeit kann nur begrenzt aufrecht erhalten werden
  - In gewissen Situationen sind auch gedehnte Schichten (10-12 Std.) zulässig



# Safety bei Swisscom

## Tipps für VG/Schichtplaner 2/2

### G. Die Länge der Nachschicht soll je nach Arbeitslast bemessen werden

- Nacharbeit ist generell anstrengender als Tagarbeit!

### H. Möglichst Vorwärtsrotation (zB. Früh-/Spät-/Nachschicht)

- Angleichung an circadianen Rhythmus: entspricht der Situation einer Flugreise in westlicher Richtung
- Erholungszeiten genügend lang

### I. Beginn der Frühschicht möglichst spät

- Je früher der Beginn, desto kürzer ist in der Regel die vorangehende Nacht
- Es kann am Abend nicht beliebig früh eingeschlafen werden
- Zeit für Aufstehen, Frühstück und Arbeitsweg muss zudem beachtet werden

### J. Flexibilität ist auch bei Schichtarbeit zu erwägen

- Abweichungen von starren Zeiten für den Schichtwechsel können für die Betroffenen von Vorteil sein (zB. Unterschiedliche Verkehrsmittel für den Arbeitsweg)

### K. Regelmässige Schichtfolgen

- Sind leichter einzuprägen
- Freizeit lässt sich besser planen und nutzen

### L. Kurzfristige Änderungen vermeiden

### M. In Einzelfällen Spielraum lassen für Flexibilität

- Befriedigung persönlicher Bedürfnisse
- Gelegenheit Abweichungen vom Schichtplan ermöglichen

### N. Schichtfolgen rechtzeitig ankündigen

- Akzeptanz