



# Safety bei Swisscom

Nacht- und Schichtarbeit

© SiBe Safety Swisscom Konzern

swisscom

C1 Public





# 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 Nachtschichtarbeit – 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>:** Nachtarbeit 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 <sup>1/2</sup>

### 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.

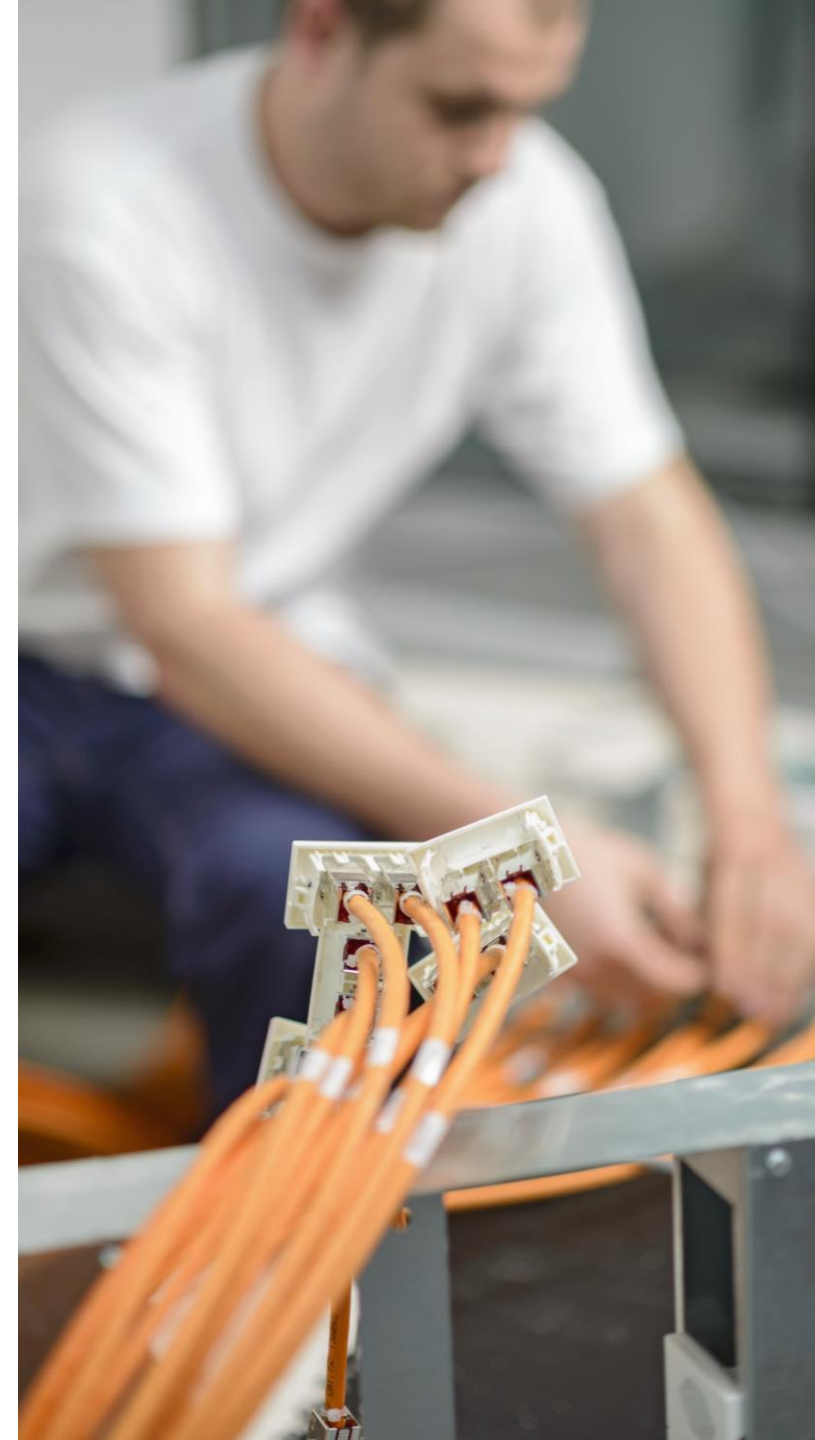
<sup>3</sup> Der Arbeitgeber darf die Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen ohne behördliche Bewilligung im ununterbrochenen Betrieb beschäftigen.

### 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 Ausnahmegewilligung verlangen.





# Safety bei Swisscom

## ArGV2: Sonderbestimmungen für bestimmte Gruppen von Betrieben <sup>2/2</sup>

### **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 Werktage 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

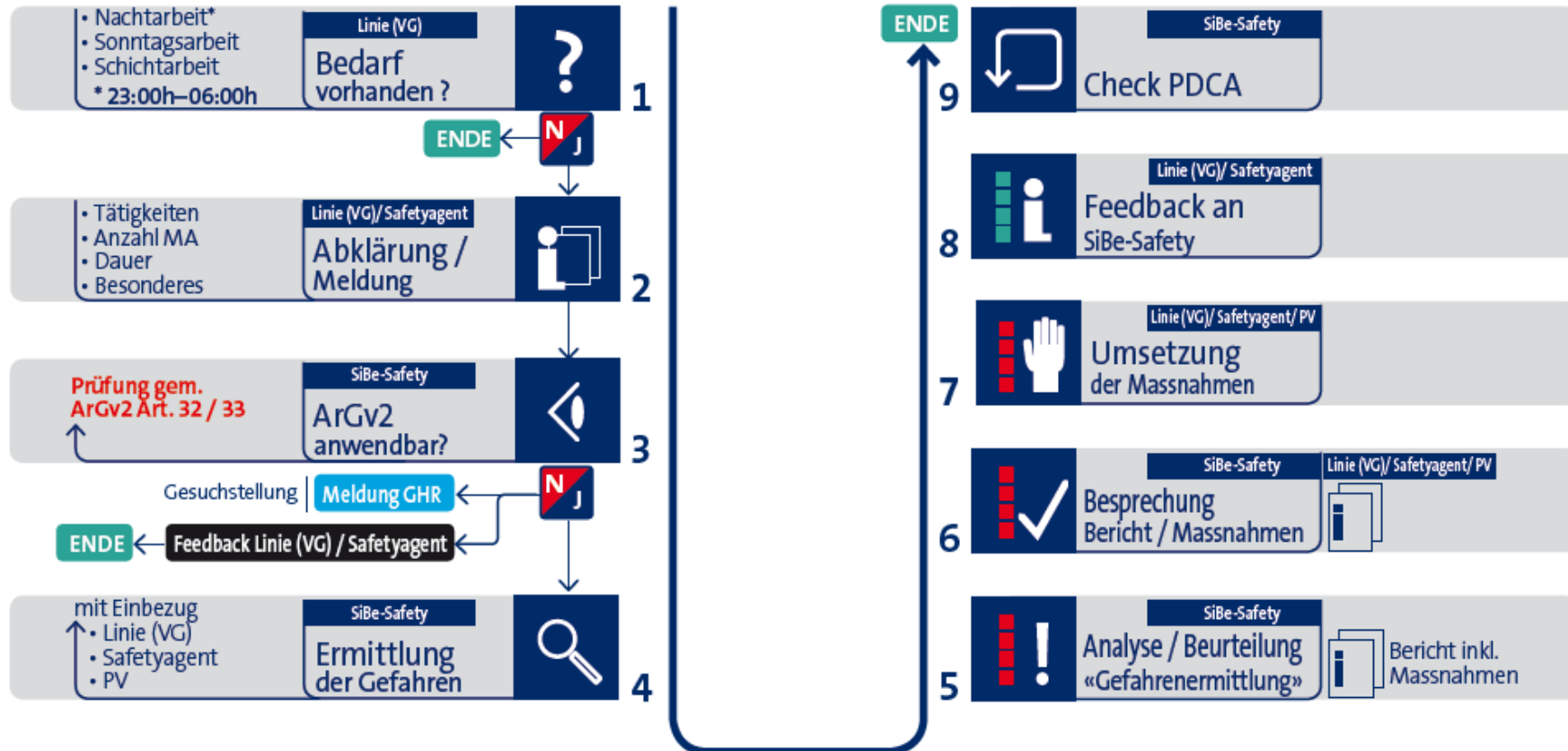
## Bewilligungsprozess "Sonderarbeitszeiten"



### 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 Nachtarbeit

### Anrecht

- Ab 25 Nachtschichten 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

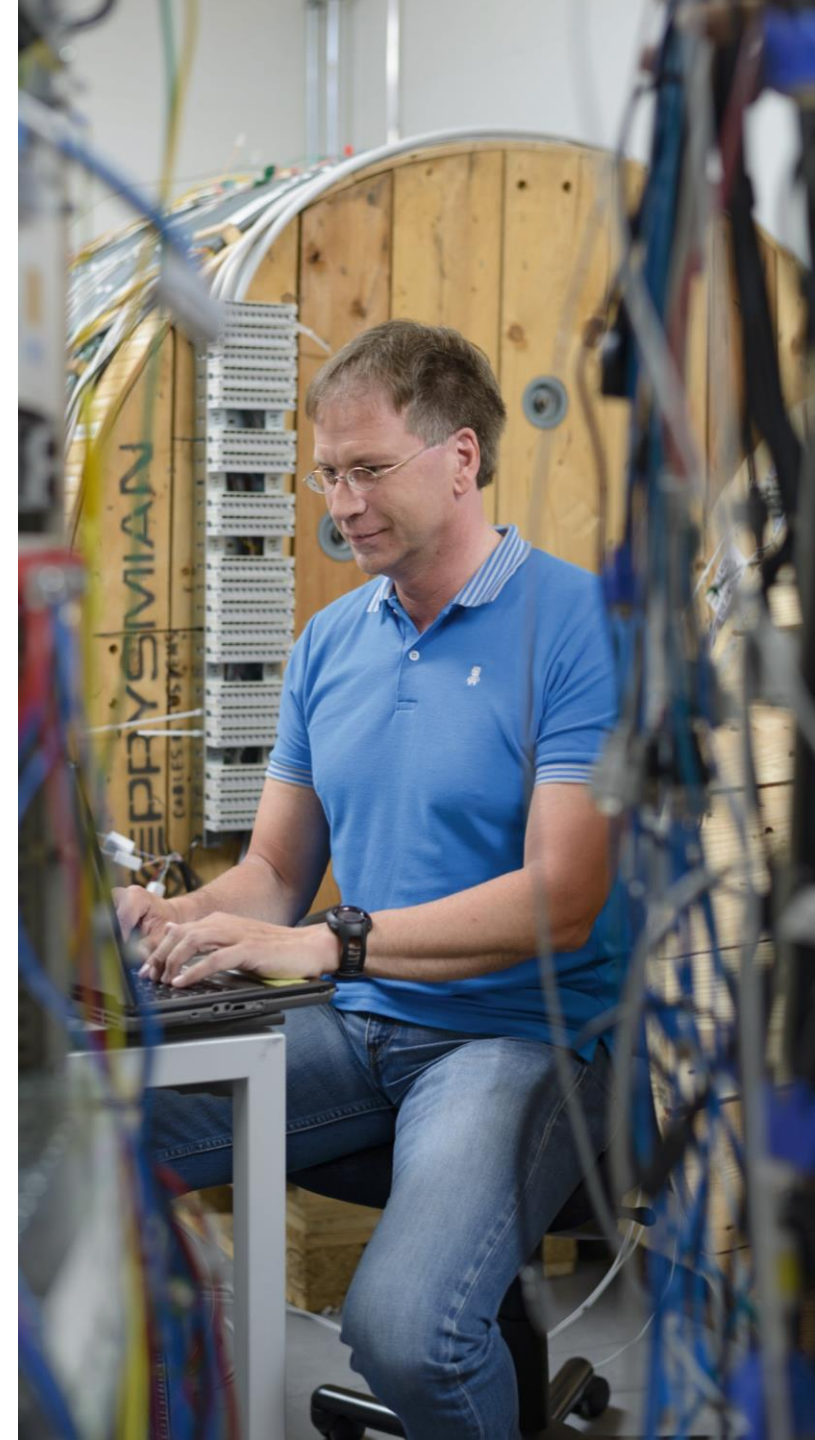
## Nacht- und Schichtarbeit

### Nachtarbeit - Gegen eine Eignung spricht

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

### Nachtarbeit - 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 <sup>1/2</sup>

### Schlafrhythmus

- Nach der Schicht schlafen, oder vor der nächsten Schicht
- Kurzschlaf vor der ersten Nachtschicht
- Nach der letzten Nachtschicht 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 <sup>2/2</sup>

---

### Stimulanzen 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 suchtfährdend sind
  - Stimulanzen 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 <sup>1/2</sup>

---

- 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 Nachtschichten in Folge (Wiederherstellung des normalen Rhythmus erleichtert)**
  - Je weniger Nachtschichten 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 Nachtschicht 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 aufrechterhalten werden
  - In gewissen Situationen sind auch gedehnte Schichten (10-12 Std.) zulässig





# Safety bei Swisscom

## Tipps für VG/Schichtplaner <sup>2/2</sup>

- G. Die Länge der Nachtschicht soll je nach Arbeitslast bemessen werden**
  - Nachtarbeit ist generell anstrengender als Tagarbeit!
- H. Möglichst Vorwärtsrotation (zB. Früh-/Spät-/Nachtschicht)**
  - 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