
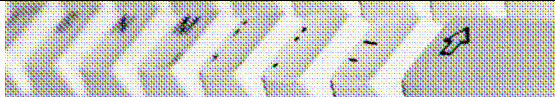



Arbeitswissenschaftlich begründete Erholungszeiten

- Erholungszeiten sind keine Pausen
- während der Erholungszeit können oftmals leichte, andere Arbeiten ausgeführt werden

Belastungen bzw. Personengruppe	Anforderungen	(Fachbegriffe: Expositions-, Tragezeitbegrenzung, Wartezeit etc.)	Rechtsquelle
Hitze	Entwärmungszeiten sind abhängig von Expositionsdauer und Arbeitsschwere. Sie sollten mindestens 10 Minuten in klimaneutralem Behaglichkeitsbereich betragen (d.h. bei normaler Raumtemperatur von ca. 19 °C).	Generell gilt: es ist besser mehrere kurze Erholungszeiten einzuplanen als eine lange.	Berufsgenossenschaftliche Information Nr. 579 „Arbeiten unter Hitzebelastung“ (BGI 579)
Kälte	Einer Aufenthaltszeit von 2 Stunden bei -25 °C muss eine Aufwärmphase von mindestens 15 Minuten folgen.	Bei Arbeiten in Räumen mit einer Temperatur von unter 45 °C müssen die Aufwärmphasen in Absprache mit der Berufsgenossenschaft und der Arbeitsschutzbehörde festgelegt werden.	§ 29 Berufsgenossenschaftliche Vorschrift Nr. D4 „Kälteanlagen, Wärmepumpen und Kühleinrichtungen“ (BGV D4-seit 1.1.05 außer Kraft)
Ozonbelastung im Freien		Bei schwerer körperlicher Arbeit werden zusätzliche Erholungsphasen, möglichst in geschlossenen Räumen, empfohlen.	BIA-Info 04/99, Veröffentlichung des Länderausschusses für Arbeitsschutz und Sicherheitstechnik (LASI) LV 5
Nässe		Die Tragedauer von flüssigkeitsdichten Handschuhen ist auf 4 Stunden beschränkt. Während der übrigen Zeit sollten Tätigkeiten ohne Handschuhe ausgeführt werden.	Technische Regel Gefahrstoffe Nr. 531 Ziffer 4 „Gefährdung der Haut durch Arbeiten in feuchtem Milieu (Feuchtarbeit)“ (TRGS 531)
Bildschirmarbeit	Die tägliche Arbeit an Bildschirmgeräten muss regelmäßig durch andere Tätigkeiten oder durch Pausen unterbrochen werden.		Berufsgenossenschaftliche Information Nr. 773 „Call Center – Hilfen für Planung und Einrichtung“ (BGI 773)
Tragen von Atemschutz, Schutzkleidung		In Abhängigkeit von der Schutzausrüstung (Atemschutz, Schutzanzug) und der Arbeitsschwere gelten unterschiedliche Erholungszeiten (s. BGRs). Die Erholungszeiten sollten im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung festgelegt werden.	Berufsgenossenschaftliche Regel Nr. 190 „Regel für den Einsatz von Atemschutzgeräten (bisher ZH 1/701)“ (BGR 190), Berufsgenossenschaftliche Regel Nr. 189 „Regeln für den Einsatz von Schutzkleidungen“ (BGR 189)
Druckluft	Zwischen Aus- und Einschleusung muss ein Zeitraum von mindestens 1 Stunde in Normalatmosphäre liegen.		§ 21 Druckluftverordnung
Schwangere Frauen	Bei Tätigkeiten mit ständigem Gehen, Stehen oder Sitzen ist der Schwangeren Gelegenheit zu kurzen Unterbrechungen zum Ausruhen zu geben.	Die Arbeitszeit und die Pausen müssen an den Gesundheitszustand und die Arbeitsbedingungen der Schwangeren angepasst werden. Diese Regelungen können von der Aufsichtsbehörde oder aufgrund eines ärztlichen Attests festgelegt werden.	§ 2 Mutterschutzgesetz