

Das Arbeitszeitgesetz (ArbZG) kompakt erklärt

Einführung: Warum das ArbZG wichtig ist

Das Arbeitszeitgesetz (ArbZG) dient dem Schutz der Gesundheit von Arbeitnehmern und regelt die maximal zulässige Arbeitszeit sowie Ruhe- und Pausenzeiten. Es ist ein zentrales Element des Arbeitsschutzes in Deutschland.

Grundlagen des Arbeitszeitgesetzes

Das ArbZG legt fest, wie lange Arbeitnehmer täglich und wöchentlich arbeiten dürfen. Es enthält Vorschriften zu Pausen, Ruhezeiten sowie Ausnahmen und Sonderregelungen.

Regelarbeitszeit nach ArbZG

Regelung	Beschreibung
Tägliche Höchstarbeitszeit	Max. 8 Stunden, erweiterbar auf 10 Stunden mit Ausgleich.
Wöchentliche Höchstarbeitszeit	Max. 48 Std. regulär, bis 60 Std. mit Ausgleich über 6 Monate.
Pausenregelung	Ab 6 Std.: 30 Min. / Ab 9 Std.: 45 Min.
Ruhezeit	Mind. 11 Stunden zwischen zwei Arbeitstagen.

Pflichten für Arbeitgeber

Arbeitgeber müssen die gesetzlichen Vorgaben des ArbZG einhalten, dazu zählen unter anderem:

- Dokumentation der Arbeitszeiten
- Gewährleistung von Ruhe- und Pausenzeiten
- Vermeidung von Überschreitungen der Höchstarbeitszeit

Weiterführende Informationen

[Mehr zum Thema unter: arbeitsschutzgesetze.com](http://arbeitsschutzgesetze.com)

Das Arbeitszeitgesetz (ArbZG) kompakt erklärt

Checkliste für Arbeitgeber

Nutzen Sie diese Checkliste, um die Einhaltung des Arbeitszeitgesetzes in Ihrem Unternehmen zu überprüfen:

- Arbeitszeiten dokumentiert?
- Ruhezeiten eingehalten?
- Pausenregelungen klar kommuniziert?
- Schichtmodelle rechtskonform geplant?
- Mitarbeiter über Rechte informiert?

Ja / Nein

Ja / Nein

Ja / Nein

Ja / Nein

Ja / Nein

Das Arbeitszeitgesetz (ArbZG) kompakt erklärt

Anhang: Muster & Vorlagen

Muster-Arbeitszeitznachweis

Dieses Formular dient der täglichen Erfassung der Arbeitszeiten eines Mitarbeiters.

Datum	Arbeitsbeginn	Arbeitsende	Pause (Minuten)	Gesamtarbeitszeit	Unterschrift MA

Schichtplan-Vorlage

Diese Vorlage unterstützt bei der rechtssicheren Planung von Schichtarbeit innerhalb einer Kalenderwoche.

Wochentag	Frühschicht	Spätschicht	Nachtschicht	Ruhezeit geprüft?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				