

Roostertechnische oplossingen

Richtlijnen voor gezond roosteren

Ploegendienst - Hulpmiddel #2

Inleiding

Door te zorgen voor gezonde roosters voor uw medewerkers wordt het risico op fysieke en sociale ongemakken voor hen verkleind.

In dit instrument geven we u de handvatten om te zorgen voor gezonde roosters:

- 1. Gezond roosteren: tien vuistregels die het risico op ongemak van een rooster verlagen.**
- 2. De mogelijkheden om de belasting van nachtdiensten in het rooster te verminderen.**
- 3. Roostervoorbeelden waarmee de belasting van nachtdienst kan worden verlaagd.**

Gezond roosteren

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het werken in onregelmatige diensten fysieke en sociale risico's met zich meebrengt. De resultaten van dit onderzoek zijn vertaald in een beoordelingsmethodiek die een genuanceerd beeld geeft van het lichamelijke en sociaal risico dat betrokkenen lopen.

Hieronder is de methodiek samengevat in tien roostervuistregels. Door het toepassen van deze vuistregels kan het risico worden verkleind dat er klachten door roosters ontstaan, veroorzaakt door fysiek of sociaal ongemak.

Vuistregels:

1. Zorg voor een snelle voorwaartse rotatie van de diensten in een reeks.
Voorwaartse rotatie wil zeggen met de klok mee, van ochtend naar middag naar nacht. Als het binnen het rooster mogelijk is dan is OOMMM gezonder dan OOOOO of MMMMM. Dit heeft er enerzijds mee te maken dat er in de dienstreeks hersteltijd wordt ingebouwd. Anderzijds zorgt het voor minder verstoring van de biologische klok. Het lichaam blijft dan meer in het normale dagritme. Door het inbouwen van hersteltijd binnen de dienstreeks en minimaliseren van de verstoring van de biologische klok is de kwaliteit van de vrije tijd die volgt op de dienstreeks voor de medewerker groter.
2. Plan maximaal vier diensten van dezelfde soort achter elkaar.
Het opeenvolgend werken van dezelfde diensten heeft invloed op de biologische klok. Des te meer van dezelfde diensten achter elkaar worden gewerkt des te groter de verstoring. Omdat met name nachtdiensten een grote verstoring geven wordt geadviseerd om maximaal drie aaneensluitende nachtdiensten in te plannen en daar waar mogelijk maximaal twee.
3. Plan maximaal zes diensten achter elkaar.
Des te meer diensten achter elkaar wordt gewerkt des te groter is de cumulatieve vermoeidheid. Dit heeft enerzijds invloed op hoe fit, vitaal en alert de medewerker het werk kan verrichten en kan tunnelvisie helpen voorkomen. Anderzijds leiden lange dienstreeksen tot een vermindering van de kwaliteit van de vrije tijd die volgt op de dienstreeks.
4. Plan minimaal twee diensten achter elkaar.
Probeer 'solo-diensten' te voorkomen. Medewerkers ervaren het vaak als bijzonder onprettig als zij tussen twee vrije dagen één dag moeten werken. Het levert immers een versnippering van vrije tijd op.
5. Wekelijkse arbeidstijd tussen de 34 en 38 uur (afhankelijk van de zwaarte van het rooster).
Probeer bij lichamelijk belastende roosters enerzijds de belasting van het totale rooster te verlagen door de gemiddelde arbeidstijd van het rooster te verlagen. Probeer anderzijds tot een gelijkmatige verdeling van werktijd en vrije tijd in het rooster te komen, zodat arbeid en rust goed gespreid is binnen het rooster.

6. Beperk de lengte van de diensten tot maximaal 9 uur.
Naarmate diensten langer duren neemt de vermoeidheid toe. De kans op fouten en ongelukken neemt hierdoor exponentieel toe. Ook moet niet vergeten worden dat een medewerker na zijn dienst ook nog veilig thuis moet komen.
7. Voldoende pauzes in een dienst.
Afhankelijk van de zwaarte van de dienst is het zinvol om voldoende herstelmomenten (opladen) in te bouwen. Zorg er hierbij voor dat deze gelijkmatig over de dienst worden verdeeld en dat ze lang genoeg zijn om te herstellen. Als er slechts één pauze mogelijk is plan deze dan midden in de dienst. Zorg in ieder geval voor (minimaal) één pauze die lang genoeg is om rustig te eten.
8. Plan de wisseltijden van de ploegen op 07:00 - 15:00 - 23:00.
Met name voor de ochtenddienst geldt dat hoe vroeger deze aanvangt des te eerder de medewerker, in de dal van de biologische klok, op moet staan. Dit leidt tot een grotere verstoring van de biologische klok. De tijd dat een medewerker naar bed gaat, wordt vaak meer gedicteerd door het sociale (gezins) leven dan het zorgen voor voldoende slaap. Dit heeft tot gevolg dat de hoeveelheid slaap afneemt naarmate de medewerker eerder met de ochtenddienst aanvangt. Ook dit leidt tot een opeenstapeling van vermoeidheid. Dat heeft gevolgen voor de kwaliteit van het werk en de kwaliteit van de vrije tijd.
9. Zorg voor een zo voorspelbaar mogelijk roosterpatroon.
Een voorspelbaar roosterpatroon is een roosterpatroon dat een medewerker makkelijk kan onthouden en zodoende makkelijk het privéleven kan plannen.
10. Minimaal 40% van de avonden en de weekenden vrij.
Het sociale leven speelt zich voornamelijk af in de avond en het weekend. Het rooster moet voldoende ruimte bieden om aan sociale activiteiten deel te kunnen nemen.

Verlagen belasting nachtdiensten

In de basis bestaan er, roostertechnisch, acht aangrijpingspunten om de belasting van nachtdiensten te verlagen:

1. Binnen de bedrijfstijd werk uit de nacht naar de dag/avond verplaatsen waardoor er minder medewerkers in de nacht nodig zijn.
2. Verplaatsen of oprekken van de bedrijfstijd waardoor de productieprocessen anders kunnen worden ingericht en werk van de nacht naar de dag/avond verplaatst kan worden.
3. Verdelen van de nachtdiensten over een grotere groep medewerkers. Bijvoorbeeld door een afdeling die geen nachtdiensten werkt samen te voegen met een afdeling die wel nachtdiensten verricht.
4. Minder lange reeksen van nachtdiensten.
5. Overwerk op basis van extra diensten zo min mogelijk in de nacht plaats te laten vinden.
6. Onnodige (overbezetting) tijdens de nacht voorkomen. De omvang van de ploegen is vaak een optelling van het aantal medewerkers dat nodig is om het werk te doen en de uitval (bijvoorbeeld verlof, ziekte, opleiding/cursus) op te vangen. Als er geen uitval is zijn er meer medewerkers aanwezig (in de nacht) dan dat er nodig zijn om het werk te verrichten.
7. Maatwerk leveren zodat medewerkers die minder goed tegen het werken in de nacht kunnen minder (of geen) nachtdiensten verrichten.
8. Verlagen van de arbeidsduur van medewerkers waardoor de benodigde nachtdiensten over meer medewerkers kunnen worden verdeeld.

Formeel kader

In de cao Metalektro is geregeld dat de bepalingen van de Arbeidstijdenwet kunnen worden toegepast, waarbij het volgende is afgesproken:

1. Als de werkgever in een werktijdenregeling de arbeidsduur per dag wil uitbreiden tot meer dan 8,5 uur, overlegt hij daar eerst over met de vakbonden (artikel 2.1.3a).
2. Het invoeren van een werktijdregeling die niet past binnen de normen van de Arbeidstijdenwet die gold tot 1 november 2007 en de op die wet gebaseerde Arbeidstijdenbesluiten, mag de werkgever alleen doen nadat de vakbonden daarmee hebben ingestemd (artikel 2.1.3b).

In de Arbeidstijdenwet staat hoe lang een werknemer per dag en per week mag werken en wanneer hij of zij recht heeft op pauze of rusttijd. De regels in de Arbeidstijdenwet zijn er met het oog op gezondheid, veiligheid en welzijn, maar ook om werk, privé en zorgtaken te kunnen combineren. De regels gelden voor werknemers van achttien jaar en ouder¹.

In de Arbeidstijdenwet staan regels over:

- Hoeveel uur een medewerker maximaal mag werken (zowel op korte termijn als op lange termijn);
- Het minimaal aantal uren rust na een dienst;
- Het minimaal aantal uur rust per week / per twee weken;
- De pauzes in een dienst;
- Zondagsarbeid;
- Het maximaal aantal nachtdiensten achter elkaar en het minimaal aantal uren rust na nachtdiensten.

De cao Metalektro geeft bedrijven de mogelijkheid om gebruik te maken van de bepalingen van de Arbeidstijdenwet zoals die gold tot 1 november 2007. Lukt het niet om de inzet van medewerkers binnen die kaders te organiseren, dan kan daarvan worden afgeweken als de vakbonden daarmee instemmen.

De Arbeidstijdenwet die gold tot 1 november 2007 geeft bijvoorbeeld aan dat de minimumrust na een reeks van drie of meer nachtdiensten 48 uur bedraagt. Ter vergelijking: in de huidige Arbeidstijdenwet bedraagt de minimumrust 46 uur. De voor dit hoofdstuk relevante kaders van de Arbeidstijdenwet die gold tot 1 november 2007 en de huidige Arbeidstijdenwet vindt u in het laatste hoofdstuk.

Roostervoorbeelden

Bij de roostervoorbeelden is gekozen om een extra accent op het 3-ploegenrooster te leggen. Ten eerste omdat het 3-ploegenrooster een veelvoorkomend rooster binnen de Metalektro is. Ten tweede omdat het 3-ploegenrooster vaak als lichamelijke belastend wordt ervaren.

In het kader van het onderwerp wordt in eerste instantie gekeken naar de vermindering van de ervaren belasting van nachtploegendienst. En daarna naar andere mogelijkheden om de ervaren lichamelijke belasting van een rooster te verlagen. De voorbeelden zijn bedoeld als oplossingsrichting en zullen altijd moeten worden aangepast aan de specifieke situatie binnen de eigen onderneming.

Bij elk roostervoorbeeld is aandacht voor mogelijkheden voor flexibiliteit in het rooster. Onder flexibiliteit wordt verstaan: de mogelijkheid om in het rooster, binnen de bepalingen van de Arbeidstijdenwet en de cao Metalektro, mee te kunnen ademen met het werkaanbod door extra uren / diensten in of uit te plannen.

¹ Voor jongeren van 16 en 17 jaar gelden aparte regels. Ook gelden enkele speciale regels voor zwangere of pas bevallen vrouwen.

Rekenkundig vergelijk arbeidstijd per rooster

Om het effect van de hieronder gepresenteerde roostervoorbeelden op de gemiddelde arbeidstijd van medewerkers te kunnen bepalen, wordt steeds uitgegaan van diensten van 8 uur met een pauze van een half uur (arbeidstijd conform de Arbeidstijdenwet). De voor de berekening gehanteerde arbeidstijd bedraagt dan 7,5 uur per dienst. Werkt een medewerker gemiddeld vijf dagen per week dan bedraagt de arbeidstijd aldus berekend 37,5 uur. Werkt een medewerker gemiddeld 4,5 dagen per week dan bedraagt de arbeidstijd aldus berekend 33,75 uur. Benadrukt dient te worden dat in de praktijk andere dienstlengtes kunnen worden gehanteerd en dat de feitelijke arbeidstijd daarmee af kan wijken van de hier berekende arbeidstijd. De hier gehanteerde berekeningsmethode zegt niets over de (financiële) arbeidsvoorwaarden per dienst.

3-ploegenroosters

In een standaard 3-ploegenrooster werken medewerkers vijf ochtenddiensten, vijf middagdiensten en vijf nachtdiensten. Hierbij zijn twee varianten te onderscheiden. De variant waarbij de bedrijfstijd loopt van zondagmiddag tot en met vrijdagmiddag en de variant waarbij de bedrijfstijd loopt van maandagochtend tot en met zaterdagochtend. Deze roosters zien er als volgt uit:

Standaard 3-ploegenrooster (zo-vr)

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
1	M	M	M	M	M		
2	O	O	O	O	O		N
3	N	N	N	N			

O = ochtenddienst M = middagdienst

N = nachtdienst (staat genoteerd op de dag dat de nachtdienst aanvangt)

Kenmerken	
Bedrijfstijd	120 uur
Gemiddelde arbeidstijd per med./week	37,5 uur
Gem. aantal nachtdiensten per med./week	1,7

Standaard 3-ploegenrooster (ma-za)

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
1	M	M	M	M	M		
2	O	O	O	O	O		
3	N	N	N	N	N		

O = ochtenddienst M = middagdienst

N = nachtdienst (staat genoteerd op de dag dat de nachtdienst aanvangt)

Kenmerken	
Bedrijfstijd	120 uur
Gemiddelde arbeidstijd per med./week	37,5 uur
Gem. aantal nachtdiensten per med./week	1,7

De beide varianten voldoen slechts in geringe mate aan de eerder genoemde roostervuistregels. Geen voorwaartse rotatie, lange reeksen met dezelfde diensten, vijf nachtdiensten achter elkaar.

Alternatieven voor standaard 3-ploegenroosters

Alternatief A1: 3-ploegenrooster zonder nachtdiensten

	Binnen de bedrijfstijd werk uit de nacht naar de dag/avond verplaatsen
✓	Verplaatsen of oprekken van de bedrijfstijd
	Verdelen van de nachtdiensten over een grotere groep medewerkers.
	Minder lange reeksen van nachtdiensten
	Overwerk van extra diensten niet in de nacht
	Onnodige (overbezetting) tijdens de nacht voorkomen.
	Leveren maatwerk
	Verlagen arbeidstijd

Om dit roosteralternatief te kunnen werken zal de bedrijfstijd moeten worden verplaatst. In dit rooster komen geen nachtdiensten meer voor. De nachtdiensten zijn 'verplaatst' naar het weekend.

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
1	O	O	O		M	M	M
2	M			O	O	O	O
3		M	M	M			

O = ochtenddienst M = middagdienst

Kenmerken	
Bedrijfstijd	112 uur
Gemiddelde arbeidstijd per med./week	35 uur
Gem. aantal nachtdiensten per med./week	0

Punten ter overweging:

1. Medewerkers worden gemiddeld 4,7 diensten per week ingepland (in de standaard 3-ploeg is dat 5 diensten/week). Eventueel is het mogelijk om in regel 3 een M-dienst toe te voegen op de vrijdag (de arbeidstijd wordt dan 37,5 uur).
2. De productie vindt niet aansluitend plaats, er is per week sprake van zeven start/stops. Dit kan te kosten gaan van de bedrijfstijd.
3. Als onderhoud aan machines met name tijdens de stops plaatsvindt zal deze nu gedurende de nacht moeten gebeuren.

Flexibiliteit:

1. Flexibiliteit wordt georganiseerd door de diensten te verlengen of de diensten te verkorten. Door de diensten een half uur te verlengen, komt er 7 uur aan bedrijfstijd bij, door de diensten een half uur te verkorten gaat er 7 uur aan bedrijfstijd af.

Alternatief A2: Combirooster twee keer twee ploeg.

Bij Alternatief A bedraagt de bedrijfstijd 112 uur. Om op een bedrijfstijd van 120 uur uit te komen, en de nachtbelasting zo laag mogelijk te houden, kan er een combinatie worden gemaakt van een standaard 2-ploegenrooster en weekendploegen.

	Binnen de bedrijfstijd werk uit de nacht naar de dag/avond verplaatsen
✓	Verplaatsen of oprekken van de bedrijfstijd
	Verdelen van de nachtdiensten over een grotere groep medewerkers.
✓	Minder lange reeksen van nachtdiensten
	Overwerk van extra diensten niet in de nacht
	Onnodige (overbezetting) tijdens de nacht voorkomen.
	Leveren maatwerk
	Verlagen arbeidstijd

Om dit roosteralternatief te kunnen werken zal de bedrijfstijd moeten worden verplaatst. In dit combirooster komen minder nachtdiensten voor. Om de bedrijfstijd van 120 uur af te dekken wordt er in twee roosters gewerkt:

Rooster 1: 2-ploegenrooster maandag - vrijdag

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
1	O	O	O	O	O		
2	M	M	M	M	M		

O = ochtenddienst

M = middagdienst

Kenmerken rooster 1	
Bedrijfstijd	80 uur
Gemiddelde arbeidstijd per med./week	37,5 uur
Gem. aantal nachtdiensten per med./week	0

Rooster 2: 2-ploegenrooster weekend

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
1						O	O
2						M	M

O = ochtenddienst M = middagdienst

De bedrijfstijd in rooster 1 bedraagt 80 uur per week. Dat betekent dat met rooster 2 (weekendrooster) een bedrijfstijd van 40 uur moet worden gerealiseerd. Omdat er 4 diensten in het weekendrooster staan ingepland wordt er in het weekend gewerkt in diensten van 10 uur. Dit kan dan een ochtenddienst zijn van 06:00 - 16:00 en een middagdienst van 16:00 - 02:00.²

² Omdat de arbeidstijd per dienst hier boven de 8,5 uur per dienst ligt, is hiervoor overleg met de vakbonden voorgeschreven (art 2.1.3a cao Metalektro).

Kenmerken rooster 2	
Bedrijfstijd	40 uur
Gemiddelde arbeidstijd per med./week	19 uur
Gem. aantal nachtdiensten per med./week	1

In rooster 2 worden de medewerkers elke zondag ingepland. Als het niet mogelijk is om voor elke medewerker per 52 weken minimaal 13 vrije zondagen in te plannen zal conform artikel 2.1.3b cao Metalektro overeenstemming met de vakbonden moeten worden bereikt. Daarnaast zal de medewerker die meer dan 40 zondagen per 52 weken werkt daar individueel mee moeten instemmen.

Punten ter overweging:

1. De productie vindt niet aansluitend plaats, er is per week sprake van zeven start/stops. Dit kan te kosten gaan van de bedrijfstijd.
2. Als onderhoud aan machines met name tijdens de stops plaatsvindt zal deze nu gedurende de nacht moeten gebeuren.
3. Door het werken van rooster 2 (weekendrooster) op basis van vrijwilligheid plaats te laten vinden, kan in wederzijds overleg worden afgesproken dat de medewerker afziet van de minimaal 13 vrije zondagen per 52 weken. NB: Hiervoor moet wel eerst overeenstemming met de vakbonden worden bereikt en moet elke medewerker er vervolgens individueel mee instemmen.

Flexibiliteit:

1. Flexibiliteit wordt georganiseerd door de diensten te verlengen of de diensten te verkorten.

Alternatief B: 3-ploegenrooster met lagere nachtbezetting

✓	Binnen de bedrijfstijd werk uit de nacht naar de dag/avond verplaatsen
	Verplaatsen of oprekken van de bedrijfstijd
✓	Verdelen van de nachtdiensten over een grotere groep medewerkers.
✓	Minder lange reeksen van nachtdiensten
	Overwerk van extra diensten niet in de nacht
	Onnodige (overbezetting) tijdens de nacht voorkomen.
✓	Leveren maatwerk
✓	Verlagen arbeidstijd

Om dit rooster te kunnen werken, zal er of werk uit de nacht naar de ochtend/middag moeten worden verplaatst of wordt een afdeling die in twee ploegen werkt geïntegreerd met een afdeling die in drie ploegen werkt. Omdat er minder bezetting nodig is in de nachtdienst is het mogelijk om medewerkers een aantal keer een kortere reeks van nachtdiensten te laten werken. Het is in dit rooster mogelijk de last van de nachtdiensten te verdelen door medewerkers die minder goed kunnen tegen het werken van de nachtdienst vaker de korte reeksen te laten werken en de medewerkers die beter kunnen tegen het werken van nachtdiensten vaker de reeksen van vijf nachtdiensten te laten werken.

In dit rooster wordt in drie ploegen gewerkt maar werken medewerkers niet alle diensten met de eigen ploeg. De bezetting in de nacht wordt omlaag gebracht. In dit voorbeeld wordt uitgegaan van 4 medewerkers per ploeg. De bezetting bedraagt 4 medewerkers in de ochtenddienst, 4 medewerkers in de middagdienst en 3 medewerkers in de nachtdienst.

Voorbeeld:

		ma	di	wo	do	vr	za	zo
Ploeg 1	Med A	O	O	O	O	O		
	Med B	O	O	O	O	O		
	Med C	O	O	O	O	O		
	Med D	O	O	O	M	M		
Ploeg 2	Med A	M	M		O	O		
	Med B	M	M	M	M	M		
	Med C	M	M	M	M	M		
	Med D	M	M	M	M	M		
Ploeg 3	Med A	N	N	N				
	Med B	N	N	N	N	N		
	Med C			M	N	N		
	Med D	N	N	N	N	N		

O = ochtenddienst M = middagdienst

N = nachtdienst (staat genoteerd op de dag dat de nachtdienst aanvangt)

Kenmerken	
Bedrijfstijd	120 uur
Gemiddelde arbeidstijd per med./week	34,375 uur
Gem. aantal nachtdiensten per med./week	1,25

Punten ter overweging:

1. Medewerkers worden gemiddeld 4,6 diensten per week ingepland (in de standaard 3-ploeg is dat 5 diensten/week);
2. Medewerkers moeten (redelijk) uitwisselbaar zijn;

Flexibiliteit:

1. wordt georganiseerd door extra opkomsten in het weekend te plannen of diensten uit te plannen. Hiervoor komen met name de ochtenddiensten op maandag en de nachtdiensten op vrijdag in aanmerking omdat deze niet leiden tot een onderbreking van de bedrijfstijd.

4-ploegenroosters

Met 4-ploegenroosters wordt een grotere bedrijfstijd georganiseerd omdat medewerkers ook in het weekend worden ingeroosterd. Omdat de nachtdiensten over vier ploegen worden verdeeld, geeft deze systematiek de mogelijkheid om kortere reeksen van nachtdiensten te plannen (dan in een 3-ploegensysteem). Tevens geven deze roosters meer ruimte om binnen dienstreeksen voorwaarts te roteren waardoor er hersteltijd in de dienstreeksen wordt ingebouwd. Dit leidt enerzijds tot fittere medewerkers en anderzijds tot een hogere kwaliteit van de vrije tijd voor medewerkers.

Alternatief A: 4-ploegenrooster snelroterend met drie diensten in het weekend

	Binnen de bedrijfstijd werk uit de nacht naar de dag/avond verplaatsen
✓	Verplaatsen of oprekken van de bedrijfstijd
✓	Verdelen van de nachtdiensten over een grotere groep medewerkers.
✓	Minder lange reeksen van nachtdiensten
	Overwerk van extra diensten niet in de nacht
	Onnodige (overbezetting) tijdens de nacht voorkomen.
	Leveren maatwerk
✓	Verlagen arbeidstijd

Dit rooster start op zondag en eindigt op zaterdagavond. In dit rooster werken medewerkers maximaal twee nachtdiensten achter elkaar. Er worden maximaal drie dezelfde diensten achter elkaar gewerkt. Na elke reeks van diensten zijn twee dagen waarop geen dienst is ingepland.

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
1	O	O	O	M	M		
2	M	N	N			M	N
3	N			O	O	O	
4		M	M	N	N		

O = ochtenddienst M = middagdienst

N = nachtdienst (staat genoteerd op de dag dat de nachtdienst aanvangt)

Kenmerken	
Bedrijfstijd	144 uur
Gemiddelde arbeidstijd per med./week	33,75 uur
Gem. aantal nachtdiensten per med./week	1,5

Punten ter overweging:

- Medewerkers worden gemiddeld 4,5 diensten per week ingepland (in de standaard 3-ploeg is dat 5 diensten/week);
- Ten opzichte van het 3-ploegenrooster zal wel een extra ploeg georganiseerd moeten worden. Omdat de bedrijfstijd langer is kan de (week)productie over meerdere diensten worden verdeeld. Als dit leidt tot een lagere bezettingsbehoefte per dienst kan de ploegomvang worden teruggebracht, waardoor er geen of een beperkte toename van medewerkers nodig is.
- Voorals er in een 3-ploegensysteem vaak wordt overgewerkt kan dit 4-ploegenrooster uitkomst bieden om meer rust te creëren en zware belasting te voorkomen.

Flexibiliteit:

1. Flexibiliteit bij extra werk wordt georganiseerd door extra opkomsten in het weekend (middagdienst op zondag in regel 1, ochtenddienst op zondag in regel 3) te plannen. Het inplannen van deze extra diensten geeft natuurlijk een verzwaring van de week maar de verzwaring blijft binnen de perken omdat deze diensten aansluiten bij reeksen van drie diensten en er geen extra nachtdiensten worden ingepland. Er worden ook bij overwerk dus maximaal 5 diensten achter elkaar verricht waarvan maximaal twee achtereenvolgende nachtdiensten. Ter vergelijking met de 3-ploegenroosters: Hier worden bij overwerk zes diensten achter elkaar gewerkt waaronder vaak ook de reeks van nachtdiensten. Bij een (tijdelijk) lager werkaanbod ligt het voor de hand om de nachtdienst op zondag en / of de middagdienst op zaterdag te laten vervallen.
2. Als het productieproces over meerdere dagen is verdeeld (met een kleinere ploegenomvang dan in de 3-ploeg) is er ruimte om op de ingeplande diensten flexibele krachten in te zetten.

Alternatief B: 4-ploegenrooster snel roterend met drie diensten in het weekend

	Binnen de bedrijfstijd werk uit de nacht naar de dag/avond verplaatsen
✓	Verplaatsen of oprekken van de bedrijfstijd
✓	Verdelen van de nachtdiensten over een grotere groep medewerkers.
✓	Minder lange reeksen van nachtdiensten
	Overwerk van extra diensten niet in de nacht
	Onnodige (overbezetting) tijdens de nacht voorkomen.
	Leveren maatwerk
	Verlagen arbeidstijd

In dit rooster werken medewerkers vijf nachtdiensten per vier weken. Medewerkers werken maximaal drie nachtdiensten achtereen. Er wordt binnen de dienstreeksen hersteltijd ingebouwd door de diensten voorwaarts te roteren. Er is een aansluitende bedrijfstijd van maandag ochtend tot en met zaterdag middag, er is een niet aansluitende middagdienst op zondag.

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
1	N	N	N			O	M
2	M			O	O	M	
3		M	M	N	N		
4	O	O	O	M	M		

O = ochtenddienst M = middagdienst

N = nachtdienst (staat genoteerd op de dag dat de nachtdienst aanvangt)

Kenmerken	
Bedrijfstijd	144 uur
Gemiddelde arbeidstijd per med./week	33,75 uur
Gem. aantal nachtdiensten per med./week	1,25

Punten ter overweging:

1. De weekendbelasting (sociale tijd) is in dit rooster vrij hoog. Er worden ochtend- en middagdiensten in twee van de vier weekenden ingepland. Daarbij eindigt de nachtdienst in regel 3 van vrijdag op zaterdag waardoor ook daar het weekend wordt aangetast;

2. De diensten op zondag sluiten niet aan op de andere diensten. Er zijn dus twee starts en twee stops per week.
3. Ten opzichte van de 3-ploeg zal wel een extra ploeg georganiseerd moeten worden. Omdat de bedrijfstijd wel langer is kan de (week)productie over meerdere diensten worden verdeeld. Als dit leidt tot een lagere bezettingsbehoefte per dienst kan de ploegomvang worden teruggebracht.

Flexibiliteit:

1. Flexibiliteit bij extra werk wordt georganiseerd door een nachtdienst op zondag in regel vier in te plannen. Er ontstaat dan wel een reeks van vier nachtdiensten. Als er (tijdelijk) sprake is van een lager werkaanbod dan kan de middagdienst op zondag vervallen.
2. Als het productieproces over meerdere dagen is verdeeld (met een kleinere ploegenomvang dan in de 3-ploeg) is er ruimte om op de ingeplande diensten flexibele krachten in te zetten.

Maatwerkroosters

Combiroosters

Door middel van combiroosters wordt de benodigde bedrijfstijd met twee roosters afgedekt. Door de roosters duidelijk van elkaar te laten onderscheiden ontstaat voor de medewerker een keuze.

Combirooster A: Combinatie 3- en 5-ploegenrooster

	Binnen de bedrijfstijd werk uit de nacht naar de dag/avond verplaatsen
✓	Verplaatsen of oprekken van de bedrijfstijd
	Verdelen van de nachtdiensten over een grotere groep medewerkers.
✓	Minder lange reeksen van nachtdiensten
	Overwerk van extra diensten niet in de nacht
	Onnodige (overbezetting) tijdens de nacht voorkomen.
✓	Leveren maatwerk
✓	Verlagen arbeidstijd

Het voorbeeldrooster is een combinatie van een 3- en een 5-ploegenrooster. Deze combinatie levert een bedrijfstijd op van 160 uur in de week met een lagere bezetting in het weekend. Medewerkers hebben de keuze om een rooster te werken zonder nachtdiensten maar met diensten in het weekend of een rooster met nachtdiensten maar met een lage weekendbelasting.

3-ploegenrooster

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
1	O	O	O		M	M	M
2	M			O	O	O	O
3		M	M	M			

O = ochtenddienst

M = middagdienst

5-ploegenrooster

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
1	O	O	M	M	M		N
2	N	N					
3	M	M	N	N	N		
4	D	D	O	O	O		
5	N	N	N	N			

O = ochtenddienst D = dagdienst M = middagdienst
N = nachtdienst (staat genoteerd op de dag dat de nachtdienst aanvangt)

Kenmerken	
Bedrijfstijd	160 uur
Gemiddelde arbeidstijd per med./week 3-ploeg	35 uur
Gemiddelde arbeidstijd per med./week 5-ploeg	33 uur
Gem. aantal nachtdiensten per med./week 5-ploeg	2

Punten ter overweging:

1. De beide roosters geven bij elkaar een asymmetrische bezetting. Van maandagochtend tot en met vrijdagmiddag zijn er meer medewerkers ingepland dan in het weekend;
2. Door meer of minder medewerkers in de 3- of het 5-ploegenrooster in te plaatsen, kan met de verhoudingen worden 'gespeeld';
3. Coördinatie kan een issue zijn. Omdat medewerkers uit twee roosters samenwerken op diensten zal de (minimaal) benodigde bezetting vanuit twee roosters geregeld moeten worden. Bij het inplannen van verlof en opleiding zal dus ook rekening gehouden moeten worden met de medewerkers uit het andere rooster.

Flexibiliteit:

1. Flexibiliteit wordt georganiseerd door de diensten van de 3-ploeg te verlengen dan wel te verkorten.
2. De flexibiliteit vanuit de 5-ploeg kan bij extra werk worden georganiseerd door op zaterdag of zondag een ochtend- of een middagdienst op regel twee in te plannen of een extra nachtdienst op vrijdag op regel vijf dan wel een ochtenddienst op zondag in regel vijf. Het is ook mogelijk om een extra nachtdienst op zaterdag in regel drie in te plannen maar dan moet de dagdienst op maandag worden uitgepland. Bij een (tijdelijke) afname van het werk ligt het voor de hand om de nachtdienst op zondag of de nachtdienst op vrijdag te laten vervallen.

Combirooster B: Ploegenrooster en maatwerkrooster

	Binnen de bedrijfstijd werk uit de nacht naar de dag/avond verplaatsen
	Verplaatsen of oprekken van de bedrijfstijd
	Verdelen van de nachtdiensten over een grotere groep medewerkers.
	Minder lange reeksen van nachtdiensten
	Overwerk van extra diensten niet in de nacht
✓	Onnodige (overbezetting) tijdens de nacht voorkomen.
✓	Leveren maatwerk
	Verlagen arbeidstijd

In dit combirooster werkt een deel van de medewerkers in een vast ploegenrooster, de andere medewerkers werken in een maatwerkrooster. Het vaste ploegenrooster bevat zo veel medewerkers dat ten minste de minimaal benodigde bezetting per dienst wordt geleverd. Als, als gevolg van uitval, deze minimale bezetting niet wordt gerealiseerd, vindt opvulling plaats vanuit de medewerkers in het maatwerkrooster.

Het achterliggende idee is dat het grootste deel van de uitval tijdig bekend is (verlof, opleiding, projecten) en dat daarom voor de medewerkers in het maatwerkrooster elke keer een rooster voor een langere periode kan worden opgesteld. Omdat het maatwerkrooster voor elke periode opnieuw wordt gemaakt geeft het medewerkers de mogelijkheid om hun voorkeuren en wensen aan te geven. Denk hierbij niet alleen aan voorkeur voor bepaalde diensten maar ook voor (vaste) vrije dagen en/of avonden. Ook is het zo mogelijk om in deeltijd werken te faciliteren zonder dat dit leidt tot structureel uitroosteren van diensten uit het ploegenrooster.

Hieronder wordt een voorbeeld gegeven van een combinatie van een 4-ploegenrooster met elk drie medewerkers per ploeg en een maatwerkrooster met vier medewerkers waarvan er drie in deeltijd werken. Daarbij hebben de medewerkers in het maatwerkrooster een aantal voorkeuren:

Med A: Geen nachtdiensten, liefst ochtenddiensten;

Med B: niet meer dan twee nachten achter elkaar;

Med C: Altijd een uitslapdag en twee roostervrije dagen na een reeks van nachtdiensten;

Med D: een vaste vrije dag op woensdag.

De roosters worden deels (voor een periode van twee weken) weergegeven:

4-ploegenrooster

		ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Ploeg 1	med A	O	O	O	M	M			M	N	N			M	N
	med B	O	O	O	M	M			M	N	N			M	N
	med C	va	va	va	M	M			M	N	N			M	N
Ploeg 2	med A	M	N	N			va	va	va			va	va	va	
	med B	M	N	N			M	N	N			O	O	O	
	med C	M	N	N			M	N	N			O	O	O	
Ploeg 3	med A	N			O	O	O			M	M	N	N		
	med B	N			O	O	O			M	M	N	N		
	med C	N			O	O	O			c	c	N	N		
Ploeg 4	med A		va	va	va	va			va	va	va	va	va		
	med B		va	va	va	va			O	O	O	M	M		
	med C		M	M	N	N			O	O	O	M	M		

O= ochtenddienst

M= middagdienst

N= nachtdienst (staat genoteerd op de dag dat de nachtdienst aanvangt)

va = verlof

c= cursus

Maatwerkrooster

Contract		ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo
100%	med A	O	O	O						O	O		O	O	
80%	med B		M	M			M	N	N			M	M		
70%	med C		M	M	N	N				M	M				
60%	med D				N	N			O	O		O			

Punten ter overweging:

1. Deeltijd werken is goed mogelijk zonder dat dit ten koste gaat van de mogelijkheid om in de ploegen verlof op te nemen;
2. Er kan in het maatwerkrooster beter rekening gehouden worden met voorkeuren van de medewerkers die in dat rooster werken;
3. Medewerkers in het ploegenrooster hebben een grotere voorspelbaarheid in hun rooster omdat ze niet in andere ploegen hoeven in te vallen (als daar onderbezetting is);
4. Er is een voldoende mate van uitwisselbaarheid vereist;
5. Coördinatie kan een issue zijn. Omdat medewerkers uit twee roosters samenwerken op diensten zal de (minimaal) benodigde bezetting vanuit twee roosters geregeld moeten worden. Bij het inplannen van verlof en opleiding zal dus ook rekening gehouden moeten worden met de medewerkers uit het andere rooster.

Flexibiliteit:

1. Flexibiliteit wordt in eerste instantie georganiseerd door de medewerkers in het maatwerkrooster (opvangen uitval).
2. Voor het werken van extra diensten kan afgesproken worden dat deze vanuit het 4-ploegenrooster worden geleverd voor de zondagochtend en de zondagmiddag.

Flexroosters

Meer maatwerk in roosters maakt het mogelijk om flexibel in te spelen op de wensen / behoeften van medewerkers met in acht neming van de benodigde bezetting voor de productie.

Alternatief A: Flexrooster met flexibele diensten

	Binnen de bedrijfstijd werk uit de nacht naar de dag/avond verplaatsen
✓	Verplaatsen of oprekken van de bedrijfstijd
✓	Verdelen van de nachtdiensten over een grotere groep medewerkers.
✓	Minder lange reeksen van nachtdiensten
	Overwerk van extra diensten niet in de nacht
✓	Onnodige (overbezetting) tijdens de nacht voorkomen.
✓	Leveren maatwerk
✓	Verlagen arbeidstijd

Er zijn drie soorten flexibele diensten:

Fo = Is een ochtenddienst maar kan/mag ook een middagdienst worden

Fm = Is een middagdienst maar kan/mag ook een ochtenddienst worden

Fn = Is een nachtdienst maar kan/mag ook een middag worden.

De benodigde bezetting is in het weekend lager dan doordeweeks. Het basis wordt gevuld met deze flexibele diensten:

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
1	Fm	Fn	Fn			Fn	Fn
2	Fn			Fo	Fo	Fo	Fo
3		Fm	Fm	Fm	Fm		
4	Fo	Fo	Fo	Fn	Fn		

Afhankelijk van de benodigde bezetting, de niet-beschikbare uren van medewerkers (verlof, opleiding) en de voorkeuren van de medewerkers wordt dit rooster omgezet naar een periode rooster. Er worden zoveel diensten vast ingeroosterd als er nodig zijn om het werk te verrichten. De overige diensten blijven flexibel in het rooster staan en worden op een later (maar vooraf afgesproken) tijdstip ingeroosterd.

Hieronder wordt een voorbeeld gegeven voor een situatie waarbij doordeweeks altijd drie medewerkers op dienst moeten zijn en in het weekend twee medewerkers per dienst. De ploegomvang bedraagt 4 medewerkers per ploeg.

		ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Ploeg 1	med A	O	N	N			Fn	Fn	Fn			O	O	O	O
	med B	O	N	N			Fn	Fn	N			O	O	O	O
	med C	Fm	N	N			N	N	N			O	O	M	M
	med D	Fm	Fn	Fn			N	N	N			Fo	Fo	Fo	Fo
Ploeg 2	med A	N			O	O	O	O		O	O	M	M		
	med B	N			O	O	O	O		Fo	Fo	Fo	Fo		
	med C	N			O	O	M	M		M	M	M	M		
	med D	Fn			Fo	Fo	M	M		M	M	M	M		
Ploeg 3	med A		O	O	Fm	Fm			O	M	M	N	N		
	med B		O	O	M	M			Fo	Fo	Fo	Fn	Fn		
	med C		Fm	Fm	M	M			O	O	O	N	N		
	med D		Fm	Fm	M	M			O	O	O	N	N		
Ploeg 4	med A	M	M	M	N	N			Fo	Fn	Fn			M	M
	med B	M	M	M	N	N			M	N	N			Fn	Fn
	med C	M	M	M	N	N			M	N	N			N	N
	med D	O	O	O	Fn	Fn			M	N	N			N	N

Kenmerken	
Bedrijfstijd	168 uur
Gemiddelde arbeidstijd per med./week	35,625 uur
Gem. aantal nachtdiensten per med./week maximaal	1,75

Punten ter overweging:

1. Er is ruimte om rekening te houden met voorkeuren van medewerkers. Deze zal wel elke keer voordat een perioderooster wordt vastgesteld moeten worden geïnventariseerd. Dit vraagt extra (coördinatie)tijd.
2. Om voorkeuren zo goed mogelijk in te kunnen passen zullen medewerkers (goed) uitwisselbaar moeten zijn.
3. Het rooster is vooral goed van toepassing als het werk met name in de ochtend/dagdienst plaatsvindt en er een lagere bezetting in de middag en nacht nodig is.

Flexibiliteit:

1. Flexibiliteit wordt georganiseerd door de flexibele inzetbaarheid van medewerkers op de werkdag. Met name als medewerkers regelmatig 'uit de ploeg worden gehaald' om bijvoorbeeld aan projecten te werken en/of cursus en opleidingen te volgen kunnen deze plekken makkelijk worden opgevuld.

Alternatief B: Flexrooster met verplaatsen van diensten

	Binnen de bedrijfstijd werk uit de nacht naar de dag/avond verplaatsen
	Verplaatsen of oprekken van de bedrijfstijd
	Verdelen van de nachtdiensten over een grotere groep medewerkers.
✓	Minder lange reeksen van nachtdiensten
	Overwerk van extra diensten niet in de nacht
✓	Onnodige (overbezetting) tijdens de nacht voorkomen.
	Leveren maatwerk

Deze roostersystematiek geeft medewerkers de mogelijkheid om hun dienst te verplaatsen als er sprake is van overbezetting in de dienst. Op deze manier kunnen zij tot een verlaging komen van de voor hen bezwarende diensten. Het verplaatsen van de dienst kan naar een ander tijdstip op dezelfde dag of naar een andere dag (denk bij dit laatste voornamelijk aan het verplaatsen van diensten uit het weekend).

Als voorbeeld wordt gebruik gemaakt van een 5-ploegenrooster. De basis van dit rooster is als volgt:

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
1	O	O	M	M	M		
2			O	O	N	N	N
3					O	M	M
4	N	N				O	O
5	M	M	N	N			

O = ochtenddienst D = dagdienst M = middagdienst

N = nachtdienst (staat genoteerd op de dag dat de nachtdienst aanvangt)

Er wordt in dit voorbeeld uitgegaan van vier medewerkers per ploeg waarbij er in elke dienst minimaal drie medewerkers aanwezig moeten zijn. Daarbij worden nachtdiensten omgezet in doordeweekse dagdiensten.

Een rooster met verplaatste diensten kan er dan (deels weergegeven) als volgt uit zien:

	WEEK	Week 1							Week 2						
	DAG	ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo
PLOEG 1	Med a	O	O	M	M	M					O	O	N	N	N
	Med b	O	O	M	M	M					O	O	N	N	N
	Med c	O	O	M	M	M					O	O	N	N	N
	Med d	O	O	M	M	M			D	D	D	D	D		
PLOEG 2	Med a			O	O	N	N	N					O	M	M
	Med b			O	O	N	N	N					O	M	M
	Med c			O	O	N	N	N					O	M	M
	Med d	D	D	D	D	D							O		
PLOEG 3	Med a					O	M	M	N	N				O	O
	Med b					O	M	M	N	N				O	O
	Med c					O	M	M	N	N				O	O
	Med d				D	O			D	D	D	D	D		
PLOEG 4	Med a	N	N				O	O	M	M	N	N			
	Med b	N	N				O	O	M	M	N	N			
	Med c	N	N				O	O	M	M	N	N			
	Med d	D	D	D	D	D			M	M	N	N			
PLOEG 5	Med a	M	M	N	N				O	O	M	M	M		
	Med b	M	M	N	N				O	O	M	M	M		
	Med c	M	M	N	N				O	O	M	M	M		
	Med d	M	M	N	N				O	O	M	M	M		

O = ochtenddienst D = dagdienst M = middagdienst
N = nachtdienst (staat genoteerd op de dag dat de nachtdienst aanvangt)

Kenmerken	
Bedrijfstijd	168 uur
Gemiddelde arbeidstijd per med./week	31,5 uur
Gem. aantal nachtdiensten per med./week bij maximale uitroostering	1,05

Punten ter overweging:

1. Als er maximaal wordt uitgeroosterd zal het rooster kwetsbaarder worden voor laatste moment uitval (ziekte). Om dit te ondervangen zouden er afspraken kunnen worden gemaakt hoe de opvang daarvan plaatsvindt of kan de minimale bezetting met 1 worden opgehoogd.
2. Het rooster geeft medewerkers die last hebben van het werken van nachtdiensten de mogelijkheid om deze diensten om te zetten in voor hun prettigere diensten zonder dat dit leidt tot een extra verzwarend van het rooster voor de collega medewerkers.
3. Sommige medewerkers vinden ochtenddiensten zwaarder dan nachtdiensten. Deze roostersystematiek geeft ook hun de mogelijkheid om de dienst te verplaatsen. Als ploegen op basis van een gelijkmatige verdeling van voorkeuren met betrekking tot diensten kunnen worden georganiseerd kan goed worden tegemoet gekomen aan de verschillende voorkeuren.
4. Er zal wel werk moeten zijn voor de verplaatste diensten zodat de medewerker zinvol aan het werk is.
5. Om voorkeuren zo goed mogelijk in te kunnen passen zullen medewerkers (goed) uitwisselbaar moeten zijn.

6. In het voorbeeld worden diensten verplaatst naar reeksen van doordeweekse dagdiensten bij één medewerker. Dit is slechts een voorbeeld. De te verplaatsen diensten kunnen ook in kortere blokjes bij verschillende medewerkers worden verplaatst:

	WO	DO	VR	ZA	ZO	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	MA	DI	WO	DO
Med A	D	D	O			N	N				O	O	VA	VA	N	N
Med B			O	M	M	D	D		D	D			M	M	N	N
Med C			D	M	M	N	N				O	O	M	M	D	D

Flexibiliteit:

1. Flexibiliteit wordt georganiseerd door diensten te verplaatsen. Met name als medewerkers regelmatig 'uit de ploeg worden gehaald' om bijvoorbeeld aan projecten te werken en/of cursus en opleidingen te volgen kunnen deze plekken makkelijk worden opgevuld.

Normen maximale arbeidstijden en minimale rusttijden

Hieronder worden de (voor dit hoofdstuk relevante) normen van de Arbeidstijdenwet die gold tot 1 november 2007 en de normen van de huidige Arbeidstijdenwet weergegeven. In de cao Metalektro is afgesproken dat de normen van de Arbeidstijdenwet, zoals die gold voor 1 november 2007 en de op die wet gebaseerde Arbeidstijdenbesluiten, kunnen worden toegepast zonder overeenstemming met de vakbonden. Zijn er ruimere normen nodig, dan is hier wel overeenstemming met de vakbonden voor nodig. Daarbij geldt vanzelfsprekend dat deze ruimere normen nooit groter mogen zijn dan die van de huidige Arbeidstijdenwet.

	ATW tot 1 nov 2007	ATW geldend op 1 januari 2020
Maximumarbeidstijden		
Maximale arbeidstijd per dienst	10 uur (excl. overwerk) ³	12 uur
Maximale arbeidstijd per week⁴	Geen norm (excl. overwerk)	60 uur
Maximaal gemiddelde arbeidstijd per 4 weken	Gemiddeld 50 uur per week (excl. overwerk)	55 uur Bij collectieve regeling kan hiervan worden afgeweken tot maximaal gemiddeld 60 uur
Maximaal gemiddelde arbeidstijd per week per referentieperiode	Per 13 weken gemiddeld 45 uur per week (excl. overwerk)	Per 16 weken gemiddeld 48 uur per week
Overwerk		
Definitie overwerk	Overwerk is langer werken dan de "normale" wettelijke norm en is toegestaan bij incidentele onvoorziene omstandigheden of als de aard van de arbeid daarvoor korte tijd aanleiding toe geeft.	Definitie overwerk komt in de wet niet voor.
Maximum arbeidstijd inclusief overwerk per dienst	12 uur per dienst	n.v.t.
Maximum arbeidstijd inclusief overwerk per week	60 uur per week	n.v.t.
Maximaal gemiddelde arbeidstijd inclusief overwerk per week per referentieperiode	48 uur gemiddeld over 13 weken.	n.v.t.

³ Let op: in artikel 2.1.3a van de cao Metalektro is bepaald dat: als de werkgever in een werktijdenregeling de arbeidsduur per dag wil uitbreiden tot meer dan 8,5 uur, overlegt hij daar eerst over met de vakbonden.

⁴ Op 4 september 2019 is de omschrijving van de term 'week' aangepast in de ATW. In de nieuwe regelgeving geldt dat de week start op maandag om 00.00 uur en eindigt op de eerstvolgende zondag om 24.00 uur.

Pauze		
Arbeidstijd per dienst > 5½ uur	Minimaal ½ uur (op te splitsen in 2x ¼ uur)	Minimaal ½ uur (op te splitsen in 2x ¼ uur). Bij collectieve regeling minimaal 1 pauze van ¼ uur.
Arbeidstijd per dienst > 8 uur	Minimaal ½ uur aaneen (op te splitsen in 2x ¼ uur)	
Arbeidstijd per dienst > 10 uur	Minimaal ½ uur aaneen (op te splitsen in 2x ¼ uur)	
Tijdstip pauze in dienst	Geen voorschrift	Geen voorschrift
Minimumrusttijden		
Wekelijkse onafgebroken rusttijd	Hetzij 36 uur per 7x24 uur, hetzij 60 uur per 9x24 uur (1x per 5 weken in te korten tot 32 uur).	36 uur per 7x24 uur of 72 uur per 14x24, uur waarbij de rusttijd kan worden gesplitst in meerdere periodes van minimaal 32 uur aaneengesloten rust.
Dagelijkse onafgebroken rusttijd	11 uur per 24 uur (1x per 7x24 uur in te korten tot 8 uur)	11 uur per 24 uur (1x per 7x24 uur in te korten tot 8 uur)
Overwerk		
Definitie overwerk	Overwerk is langer werken dan de "normale" wettelijke norm en is toegestaan bij incidentele onvoorziene omstandigheden of als de aard van de arbeid daar voor korte tijd aanleiding toe geeft.	Definitie overwerk komt in de wet niet voor.
Maximum arbeidstijd inclusief overwerk per dienst	12 uur per dienst	n.v.t.
Maximum arbeidstijd inclusief overwerk per week	60 uur per week	n.v.t.
Maximaal gemiddelde arbeidstijd inclusief overwerk per week per referentieperiode	48 uur gemiddeld over 13 weken.	n.v.t.
Pauze		
Arbeidstijd per dienst > 5½ uur	Minimaal ½ uur (op te splitsen in 2x ¼ uur)	Minimaal ½ uur (op te splitsen in 2x ¼ uur). Bij collectieve regeling minimaal 1 pauze van ¼ uur.
Arbeidstijd per dienst > 8 uur	Minimaal ½ uur aaneen (op te splitsen in 2x ¼ uur)	
Arbeidstijd per dienst > 10 uur	Minimaal ½ uur aaneen (op te splitsen in 2x ¼ uur)	
Tijdstip pauze in dienst	Geen voorschrift	Geen voorschrift
Minimumrusttijden		
Wekelijkse onafgebroken rusttijd	Hetzij 36 uur per 7x24 uur, hetzij 60 uur per 9x24 uur (1x per 5 weken in te korten tot 32 uur).	36 uur per 7x24 uur of 72 uur per 14x24, uur waarbij de rusttijd kan worden gesplitst in meerdere periodes van minimaal 32 uur aaneengesloten rust.
Dagelijkse onafgebroken rusttijd	11 uur per 24 uur (1x per 7x24 uur in te korten tot 8 uur)	11 uur per 24 uur (1x per 7x24 uur in te korten tot 8 uur)

Aanvullende regels bij nachtdiensten		
Definitie nachtdienst	Een dienst waarin geheel of gedeeltelijk tussen 00:00 uur en 06:00 uur arbeid wordt verricht	Een dienst met meer dan 1 uur arbeid tussen 00:00 uur en 06:00 uur.
Maximumarbeidstijd per nachtdienst	9 uur (excl. overwerk)	10 uur 12 uur waarna minimaal 12 uur aaneengesloten rust volgt Dit mag maximaal 5 keer per 14x24 uur én maximaal 22 keer per 52 weken
Maximumarbeidstijd per week	Geen norm (excl. overwerk)	60 uur
Maximaal gemiddelde arbeidstijd per 4 weken	50 uur per week (excl. overwerk)	55 uur Collectieve afwijking mogelijk tot maximaal gemiddeld 60 uur
Maximaal gemiddelde arbeidstijd per week per referentieperiode	Per 13 weken gemiddeld 40 uur per week.	Per 16 weken gemiddeld 40 uur
Minimumrust na een nachtdienst die eindigt na 02:00 uur	14 uur (1x per 7x24 uur in te korten tot 8 uur)	14 uur (1x per 7x24 uur in te korten tot 8 uur)
Minimumrust na een reeks van 3 of meer achtereenvolgende nachtdiensten	48 uur	46 uur
Maximumaantal achtereenvolgende nachtdiensten	7	7 In collectief overleg maximaal 8
Maximumaantal achtereenvolgende diensten in een reeks met 1 of meer nachtdiensten	Geen norm	maximaal 7 In collectief overleg maximaal 8
Maximumaantal nachtdiensten	Per 13 weken maximaal 28 nachtdiensten (52 per 13 weken indien de nachtdiensten vóór of op 02:00 uur eindigen).	Per 16 weken maximaal 36 nachtdiensten (eindigend na 02:00). Bij collectieve regeling maximaal 140 per 52 weken of maximaal 38 uur arbeid tussen 00:00 en 06:00 per elke 2 aaneengesloten weken
Overwerk bij nachtdiensten		
Arbeidstijd inclusief overwerk bij nachtdiensten	10 uur per dienst; 60 uur per week; 40 uur gemiddeld over 13 weken	n.v.t
Zondagsarbeid		
Arbeidsverbod en uitzonderingen	Op zondag wordt geen arbeid verricht, tenzij: het tegendeel is bedongen en uit de aard van de arbeid voortvloeit, of de bedrijfsomstandigheden dit noodzakelijk maken en het medezeggenschapsorgaan daarmee instemt en de betrokken werknemer daar voor dat geval mee instemt.	Op zondag wordt geen arbeid verricht, tenzij: het tegendeel is bedongen en uit de aard van de arbeid voortvloeit, of de bedrijfsomstandigheden dit noodzakelijk maken en het medezeggenschapsorgaan daarmee instemt en de betrokken werknemer daar voor dat geval mee instemt.
Zondagsbepaling	In geval van arbeid op zondag tenminste 13 vrije zondagen per 52 weken	In geval van arbeid op zondag tenminste 13 vrije zondagen per 52 weken Met collectieve regeling kan hiervan worden afgeweken. De werknemer mag dan meer dan 40 zondagen per 52 weken arbeid verrichten mits hij daarmee vooraf instemt.