



## Vedlegg 1:

# Arbeidstilsynets råd for mal og sjekkliste

Når dere vurderer om arbeidstiden i turnusen er forsvarlig, må dere tenke gjennom og vurdere alle de relevante sidene ved den konkrete arbeidstidsordningen, både de belastende sidene og tiltakene som er iverksatt. Det skal bidra til at den turnusen dere lager, fungerer best mulig for både arbeidstakerne og arbeidsoppgavene.

For å sikre at dere ha tenkt gjennom alle forhold, bør dere bruke en sjekkliste hver gang dere setter opp turnus. Her er en oversikt over hva en slik sjekkliste blant annet bør inneholde:

## 1. Lag en oversikt

- Hvilke arbeidstidsordninger finnes allerede i virksomheten?
- For nye arbeidstidsordninger: Hva slags arbeidstid trenger dere i jobben dere gjør?

## 2. Beskriv arbeidstidsordningene

Legg inn

- samlet arbeidstid (gjennomsnittlig ukentlig arbeidstid over 8 uker og i løpet av turnusperioden)
- lengden på vakter og når på døgnet arbeidet utføres
- pauser
- belastende kombinasjoner av vakter
- ukentlig arbeidstid
- forkortet arbeidsfri
- nattevakter
- lengden og kvaliteten på arbeidsfrie perioder (gir periodene tid og rom for å være "avlogget" jobb lenge nok?)
- historisk sykefravær i turnus (minst halve sykefraværet i turnus)
- ferieavvikling og annet fravær
- overtid
- eventuelle andre særskilte belastninger

### 3. Vurder risikoen

- ved arbeidstiden i seg selv
- ved hvordan arbeidstiden påvirker de øvrige risikofaktorene ved arbeidet

### 4. Gjør en samlet vurdering

Vurder alle punktene i 1-3 samlet for å se om arbeidstidsordningen er forsvarlig.

Se eksempelet i vedlegg 2.

