

Roostervuistregels

Vuistregels voor gezond roosteren

1. Patroon rooster

Roosterpatroon:

Streef naar een voorspelbaar patroon. U kunt uw rooster eenvoudig voorspellen, u weet bijvoorbeeld welke diensten u volgende week heeft.

Rotatierichting:

Voorwaartse rotatierichting van diensten. Bijvoorbeeld van vroeg, naar middag naar laat.

2. Diensten

Aantal achtereenvolgende diensten:

Minimaal 2 achtereen, maximaal 6 achtereen.

Dienstlengte: Maximaal 9 uur.

Begin- en eindtijden van een dienst:

Idealiter: 07.00-15.00, 15.00-23.00 en 23.00-07.00

Pauze: De pauze valt in het midden van de dienst.

3. Arbeidsduur

Wekelijkse arbeidsduur

Ten hoogste 34-38 uur per week, afhankelijk van de zwaarte van het rooster.

4. Onregelmatigheid

Avond, nacht- en weekenddienst

Tenminste 40% vrije tijd inroosteren met een goede spreiding.



Rooster Risico Profiel Analyse (RRPA)

Met de RRPA kan de lichamelijke en sociale belasting door een rooster op een negental criteria eenduidig worden vastgesteld. De RRPA methode is in principe geschikt voor alle roosters. De scores die uit de analyse worden verkregen zijn gebaseerd op wetenschappelijke kennis over het verband tussen roosterkenmerken en ongemakken. Daarom kan worden gesteld dat de RRPA een objectief karakter heeft.

Meer weten?

Neem contact op met Déhora via 020-4044042 of info@dehora.nl.

NIEUW: ATWeetje.nl

Alle regels op zak van de Arbeidstijdenwet en/of uw CAO

- alle actuele regelgeving Arbeidstijdenwet gratis beschikbaar;
- abonnement mogelijk op eigen CAO- of ATB-regels;
- eenvoudig en snel in gebruik;
- geschikt voor iedere mobiele telefoon via een internet-browser.

Kijk nu op www.ATWeetje.nl

