

Roostervuistregels

11 aandachtspunten om het werk zo gezond en prettig mogelijk te houden

1 Aantal nachtdiensten

Beperk dit zoveel mogelijk, 2 tot 3 achter elkaar is optimaal.



2 Opkomsttijd

Sluit zo veel mogelijk aan bij de natuurlijke slaap- en waakbehoefte, streef naar 7:00 uur of later.



3 Lengte dienstreeks

Zorg voor een goede verdeling van arbeid en rust: de optimale reekslengte is 3-4 diensten, het maximum is 6.



4 Rotatierichting dienstrooster

Kies voor een voorwaarts roterend rooster: van dag, naar avond, naar nacht. Zo is er extra hersteltijd tussen de diensten.



5 Rotatiesnelheid dienstrooster

Plan 2-3 dezelfde diensten op een rij, met name bij nachtdiensten. Hoe korter de reeks, hoe eenvoudiger de terugkeer naar het normale ritme.



6 Voldoende rustdagen na een reeks

Plan na 4-5 diensten minstens 2 rustdagen in. En na 6 diensten minstens 3.



7 Duur van de dienst

Beperk de arbeidduur per dienst tot maximaal 9 uur (dagdienst) of 8 uur (nachtdienst).



8 Pauzes

Bouw tijdens de dienst korte pauzes in: op zijn minst twee keer 15 minuten + eenmaal 30 minuten.



9 Avonden en (gebroken) weekenden

Houd waar mogelijk rekening met individuele behoeften, de praktische en sociale impact kan sterk per persoon verschillen.



10 Regelmaat

Zorg bij voorkeur voor een herkenbaar roosterpatroon.



11 Gemiddelde arbeidduur

Beperk deze afhankelijk van de zwaarte van het rooster tot maximaal 34-38 uur per week.

