

Arbetstidslagen

§15 Rast

Med raster förstås sådana avbrott i den dagliga arbetstiden, under vilka arbetstagarna inte är skyldiga att stanna på arbetsfältet.

Arbetsgivaren skall på förhand ange rasternas längd och förläggning så noga som omständigheterna medger.

Rasterna skall förläggas så, att arbetstagarna inte utför arbete mer än 5 timmar i följd.

Rasternas antal, längd och förläggning skall vara tillfredsställande med hänsyn till arbetsförhållandena.



Adolf Fredriks Kyrkogata 11, Box 3260, 103 65 Stockholm
Tel: 08-14 77 00, fax: 08-14 78 38
www.vardforbundet.se



Rast? Ja, tack!



Rast & paus för säker vård

Vår kunskap behövs under dygnets alla timmar. Arbetstiden spelar en viktig roll för vår förmåga att bidra till en så god och säker vård som möjligt.

Att kunna ta rast och spontana pauser under arbetspasset är en förutsättning för god patientsäkerhet och för att måna om den egna hälsan.

När organisationen är så pressad att raster och pauser inte hinns med finns en stor risk för brister i patientsäkerheten.

För att vi ska kunna använda vår kunskap fullt ut och därmed bidra till en god och säker vård, måste vi få tid för återhämtning och reflektion.

Flera studier visar att funktionsförmågan drastiskt minskar om det inte finns möjlighet till spontana pauser. Trötthet och stress försämrar prestationsförmågan. Koordination och motorik försämras, minne och beslutsförmåga nedsätts och riskbenägenheten ökar.

För att vara säker på att få en återhämtningspaus bör man ha schemalagda raster och inte bara måltidsuppehåll.



Tänk på att

Utebliven rast ska räknas som övertid.

Din rast är privat tid – du behöver inte vara kvar på arbetsplatsen eller vara nåbar.

Du bidrar bäst med din kunskap och når bäst resultat när du är utvilad.

Värna din egen hälsa – för att orka ett helt yrkesliv och ha ett bra privatliv.