

## CHECKLISTA FÖR HÄLSOSAMMA SCHEMAN

Ett optimalt schema balanserar verksamhetens behov och medarbetarnas önskemål om arbetstidsförläggning och där hälsoaspekter är beaktade för ett hållbart yrkesliv.

Forskning visar att ett schema där hälsoaspekter är beaktade ger ökad möjlighet till vila och återhämtning och minimerar bl.a. risken för störningar i dygnsrytmen med ackumulerad sömnbrist som följd.

Brott mot dygns- och veckovila får **inte** förekomma i ett fastställt schema.

	JA	NEJ	Anmärkning
<b>Högst fyra-fem arbetsdagar i följd</b>			
<b>Högst tre-fyra nätter i följd</b>			
<b>Lediga dagar spridda i schemat</b>			
<b>Förekomst av dubbelpass 07:00-21:30</b>			Bör undvikas
<b>Förekomst av tidiga morgonpass efter kvällspass</b>			Bör undvikas
<b>11 timmars dygnsvila (ATL) vid förläggning av ordinarie arbetstid</b>			Bör följas så långt som möjligt
<b>Dygnsvila 9 timmar (AB)</b>			
<b>Veckovila 36 timmar (ATL)</b>			
<b>Vid blandad dag och natt snabb rotation:</b>			
<b>Högst tre dagpass i följd</b>			
<b>Högst tre kvällspass i följd</b>			
<b>Högst tre nattpass i följd</b>			
<b>Rotation medsols dag→kväll→natt</b>			
<b>24 timmars ledighet före första natten</b>			
<b>48 timmars ledighet efter en nattperiod</b>			