

Hvem hjælper dig...



...med at holde balancen?

Er du frisk...



...midt om natten?

Hvem bestemmer...



...hvordan din  
tid fordeles?

Er du glad...

...for din  
vagtplan?



Husk  
frimærke

---

---

---

---

Husk  
frimærke

---

---

---

---

### Vidste du at...

...fiberrig kost og drikkevarer uden koffein **nedsætter ubehaget** ved nattevagter?  
...en nattevagt kan gøres mindre belastende med en **indbygget powernap**?  
...du har ret til **jævnlig helbredsundersøgelser**, hvis du har 300 timers natarbejde om året eller hvis mindst 3 timer af din daglige arbejdstid ligger mellem kl. 00.00 og kl. 05.00?

Læs flere facts og gode råd om arbejdstid på  
[www.arbejdsmiljoweb.dk/arbejdstid](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/arbejdstid) og [www.etsundtarbejdsliv.dk](http://www.etsundtarbejdsliv.dk)



### Vidste du at...

...arbejdstiden betyder meget for, hvordan **du oplever din fritid**?  
...det ud fra sociale og familiemæssige hensyn er vigtigt at sørge for **flest mulige fri-weekender**?  
...**fleksible mødetider** kan få hverdagen til at hænge bedre sammen for nogle medarbejdere?

Læs flere facts og gode råd om arbejdstid på  
[www.arbejdsmiljoweb.dk/arbejdstid](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/arbejdstid) og [www.etsundtarbejdsliv.dk](http://www.etsundtarbejdsliv.dk)



Husk  
frimærke

---

---

---

---

Husk  
frimærke

---

---

---

---

### Vidste du at...

...det er muligt at indføre "**ønskevagtplaner**", så alle har indflydelse på deres egen vagtplan?  
...det er en god idé at tage arbejdstiden op i APV'en, på et personalemøde og i MUS?  
...det er muligt at søge tilskud til arbejdstidsprojekter i Forebyggelsesfonden?

Læs flere facts og gode råd om arbejdstid på  
[www.arbejdsmiljoweb.dk/arbejdstid](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/arbejdstid) og [www.etsundtarbejdsliv.dk](http://www.etsundtarbejdsliv.dk)



### Vidste du at...

...medarbejderne bliver langt mere tilfredse, hvis de selv har **indflydelse på vagtplanen**?  
...en **bruger- og medarbejderundersøgelse** kan være en god hjælp til lave en vagtplan, alle er glade for?  
...det er **vigtigt at lytte** til alles vagtønsker - ikke kun de højtråbendes?

Læs flere facts og gode råd om arbejdstid på  
[www.arbejdsmiljoweb.dk/arbejdstid](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/arbejdstid) og [www.etsundtarbejdsliv.dk](http://www.etsundtarbejdsliv.dk)

