

# Workshop 1: Hoe kom je tot gezonde spelregels

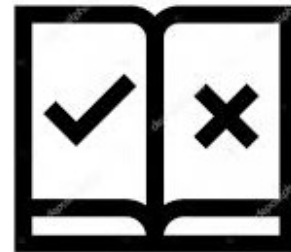
**Bas Misset**  
12 november 2018



## Programma (elk onderdeel 10 minuten)



1. Spelregel: Aantal nachtdiensten
2. Spelregel: Aantal diensten in een reeks
3. Spelregel: Eind oktober door je jaaruren heen



## Aantal Nachtdiensten



- o Vanaf welke nachtdienst wordt werken in de nacht echt zwaar?

6<sup>e</sup> 5<sup>e</sup> 1<sup>e</sup> 2<sup>e</sup> 7<sup>e</sup> nul 4<sup>e</sup> 2<sup>e</sup> met korte rust  
 3<sup>e</sup> in het weekend 3<sup>e</sup> Altijd zwaar  
 7<sup>e</sup> met een week vrij

## Aantal Nachtdiensten – de uitertsen



- o Nederlandse Arbeidstijdenwet (ATW) standaard:
  - o Maximaal 7 diensten in een reeks met 1 of meer nachtdiensten

Je kunt dus 7 nachtdiensten achtereenvolgens werken, volgens de ATW

Gezond?

- o Maximaal 36 nachtdiensten per 16 weken

Je kunt dus 5x een reeks van 7 nachtdiensten (met 72 uur rust ertussen) werken, volgens de ATW

Gezond?

Je kunt dus ook gemiddeld  $(36 / 16) 2,25$  nachtdiensten per week werken, volgens de ATW



## Aantal Nachtdiensten – individuele keus

- o Omdat elk mens anders is, wil je met zelfroosteren de keuze bij de medewerkers neerleggen.

6<sup>e</sup> 2<sup>e</sup> met korte rust  
 5<sup>e</sup> 1<sup>e</sup> 2<sup>e</sup> 7<sup>e</sup> nul 4<sup>e</sup>  
 3<sup>e</sup> in het weekend 3<sup>e</sup> Altijd zwaar  
 7<sup>e</sup> met een week vrij



## Aantal Nachtdiensten – zelfroosteren

- o Collectieve grens vastleggen:  
**Maximaal 3 nachtdiensten achtereen**
- o Individuele keus:  
**1 losse, 2 achtereen of 3 achtereen**
- o Opgelegd door werkgever in 3<sup>e</sup> fase:  
**Maximaal 1 toevoegen aan een reeks**
- o Daadwerkelijk inclusief overwerk:  
**Maximaal 4 nachtdiensten achtereen**





## Aantal diensten in een reeks | *zonder nachtdiensten*

- o Vanaf hoeveel diensten wordt werken zwaar en heb je rust nodig?

6<sup>e</sup> Na een week werken  
 5<sup>e</sup> 1<sup>e</sup> 2<sup>e</sup> 7<sup>e</sup> Weekend 4<sup>e</sup>  
 Na elke dienst 3<sup>e</sup> Altijd zwaar  
 Hangt van de werktijden af



## Aantal diensten in een reeks – de uitertsen

- o Nederlandse Arbeidstijdenwet (ATW) standaard:
  - o Maximaal **60** uur per week, **55** per 4 weken en **48** per 16 weken

Je kunt dus bijvoorbeeld altijd 6 diensten van 8 uur werken, volgens de ATW

ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo
D	D	D	D	D	D	--	D	D	D	D	D	D	--



- o Minimaal 36 uur (7x24) of 72 uur (14x24) wekelijkse rust

Je kunt dus 11 diensten achtereenvolgens werken, met daarna 72 uur rust, volgens de ATW

ma	di	wo	do	vr	za	zo	ma	di	wo	do	vr	za	zo
D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	--	--	--



## Aantal diensten in een reeks – zelfroosteren

- Collectieve grens vastleggen:  
**Maximaal 5 diensten achtereen**
- Individuele keus:  
**1 losse, 2, 3, 4 of 5 achtereen**
- Opgelegd door werkgever in 3<sup>e</sup> fase:  
**Maximaal 1 toevoegen aan een reeks**
- Daadwerkelijk inclusief overwerk:  
**Wettelijke wekelijkse rust**



## Eind oktober door je jaaruren heen

- Wat vind je ervan als iemand eind oktober zijn jaaruren heeft gewerkt?

**Dat kan niet                      Moet kunnen**  
**Eerlijk verdelen over het jaar**

**Wie werkt er in november?**  
**Veel te zwaar**

## Eind oktober door je jaaruren heen – de uitersten

- Nederlandse Arbeidstijdenwet (ATW) standaard:
  - Maximaal gemiddeld **48 uur** per week per 16 weken

**Als je circa 2080 uur per jaar onder contract bent, ben je na circa 44 weken klaar: 31 oktober, volgens de ATW**

jan	feb	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sep	okt	nov	dec
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■



Gezond?

## Eind oktober door je jaaruren heen – zelfroosteren

- Verdeel uren ‘gelijkmatig’

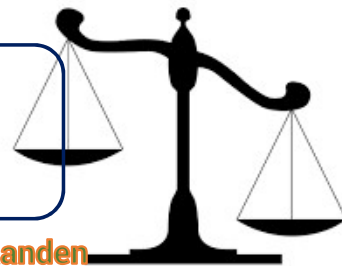
**Per week → weinig flexibiliteit**

**Per maand → vrijheid en flexibiliteit per week**

**Per kwartaal → vrijheid en flexibiliteit per week en per maand**

**Per halfjaar → grote verschillen in weken of maanden**

**“Eind van het jaar op nul”**



jan	feb	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sep	okt	nov	dec
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■



**Déhora**

Bas Misset

[b.misset@dehora.nl](mailto:b.misset@dehora.nl)

06-460.979.18

Déhora: 020 – 404.404.2

[www.over-zelfroosteren.nl](http://www.over-zelfroosteren.nl)

[www.dehora.nl](http://www.dehora.nl)