



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für  
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF  
**Staatssekretariat für Wirtschaft SECO**

**Arbeit und Gesundheit**

# **Arbeits- und Ruhezeiten**

**Das Wichtigste in Kürze**

Für Arbeitnehmende in industriellen Betrieben, für Büropersonal, für Arbeitnehmende mit büroähnlichen Tätigkeiten oder für technische Angestellte gelten:

**Höchstarbeitszeit** Pro Woche kann maximal **45** Std. gearbeitet werden.

**Überzeit** Pro Kalenderjahr sind maximal **170** Std. möglich. Überzeit heisst mehr als die zugelassene wöchentliche Höchstarbeitszeit von 45 Std. pro Woche. Überzeit ist nur im Tages- und Abendzeitraum ausnahmsweise erlaubt, für Arbeiten wie:

- unvorhergesehener grosser Arbeitsanfall;
- Beseitigung von Betriebsstörungen;
- Inventaraufnahme oder Rechnungsabschlüsse.

Geleistete Überzeit muss mit 25 % Zuschlag bezahlt oder kann im Einverständnis mit dem/der Arbeitnehmenden durch Freizeit 1 : 1 kompensiert werden.

Für alle übrigen Arbeitnehmenden (vorwiegend manuelle Tätigkeiten) gelten:

**Höchstarbeitszeit** Pro Woche kann maximal **50** Std. gearbeitet werden.

**Überzeit** Pro Kalenderjahr sind nicht mehr als **140** Std. möglich. Überzeit heisst mehr als die zugelassene Höchstarbeitszeit von 50 Std. pro Woche.  
Weitere Informationen siehe oben.

## Für alle Arbeitnehmenden gelten:

### Tägliche Ruhezeiten

- Als Ruhezeit gilt der Aufenthalt ausserhalb des Betriebes sowie der Weg von und zu der Arbeit. Muss ausserhalb des Betriebes (z. B. externe Montage) gearbeitet werden und wird dadurch der Arbeitsweg länger, gilt der zusätzliche Weg als Arbeitszeit.
- Zwischen zwei Arbeitstagen ist eine Ruhezeit von mindestens 11 Std. zu gewähren. Einmal pro Woche darf die Ruhezeit auf 8 Std. verkürzt werden (sofern die 11 Std. im Durchschnitt von 2 Wochen eingehalten werden).

### Pausen

Pausen sind Arbeitsunterbrechungen zur Erholung, Ernährung und Freizeit. Der Arbeitsort darf dabei verlassen werden.

Arbeitszeit	Pause (mindestens)
mehr als 5 $\frac{1}{2}$ Std.	$\frac{1}{4}$ Std.
mehr als 7 Std.	$\frac{1}{2}$ Std.
mehr als 9 Std.	1 Std.

Pausen müssen um die Mitte der Arbeitszeit gewährt werden. Pausen von mehr als einer halben Stunde dürfen aufgeteilt werden. Die Hauptpause um die Mitte der Arbeitszeit muss mindestens  $\frac{1}{2}$  Std. dauern.

### Werktag und Sonntag

Montag bis Samstag gelten als Werktag. Der Sonntag ist grundsätzlich arbeitsfrei, d. h. Sonntagsarbeit ist bewilligungspflichtig (weitere Informationen unter «Bewilligungen»).

## Tages- und Abendarbeit

Tages- und Abendarbeit ist bewilligungsfrei. Mit Einverständnis der Arbeitnehmenden kann der betriebliche Tages- und Abendzeitraum (6 Uhr bis 23 Uhr; 17 Std.) um bis zu 1 Std. vor- oder nachverschoben werden. Die Tages- und Abendarbeit der Arbeitnehmenden muss mit Einschluss der Pausen innerhalb von 14 Std. liegen (maximal 12,5 Std. effektive Arbeit).

## Nachtarbeit

Nachtarbeit ist bewilligungspflichtig (weitere Informationen unter «Bewilligungen»). Der Nachtzeitraum dauert immer 7 Std. Fällt die Arbeitszeit in den Nachtzeitraum, so dürfen Arbeitnehmende maximal 9 Std. im Zeitraum von 10 Std. arbeiten (Überzeit ist verboten).

### Tages-, Abend- und Nachtzeitraum:



Legende:  
B = Bewilligungspflichtig  
N = Nachtzeitraum

## Bewilligungen

Nacht- und Sonntagsarbeit sind grundsätzlich bewilligungspflichtig. Zwingende Nacht- und/oder Sonntagsarbeit in Betrieben, z. B. Kraftwerke, Kioske, Bäckereien, Campingplätze, Fernsehen etc., werden in der Verordnung 2 zum Arbeitsgesetz definiert und benötigen keine behördliche Bewilligung.

### Erteilung von Bewilligungen

Vorübergehende Bewilligungen (z. B. 3 Monate) erteilt der Kanton, dauernde Bewilligungen (z. B. mehrere Jahre) der Bund (SECO).

### Arbeitszeiterfassung

Arbeits- und Ruhezeiten (inkl. Pausen) müssen grundsätzlich systematisch erfasst werden. Diese Aufzeichnungen sind für mindestens 5 Jahre aufzubewahren. Allerdings besteht unter eng definierten Bedingungen die Möglichkeit, für gewisse Arbeitnehmende eine vereinfachte Arbeitszeiterfassung einzuführen oder gänzlich auf die Erfassung zu verzichten.

## Weiterführende Informationen


- Arbeitsgesetz (ArG) mit Verordnung 1 (ArGV 1) und Verordnung 2 (ArGV 2)
- Mutterschutzverordnung
- Wegleitung zum Arbeitsgesetz und zu den Verordnungen 1 und 2 (BBL 3003 Bern, Best. Nr. 710.255.d)

## Web

- [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)
- [www.arbeitsbedingungen.ch](http://www.arbeitsbedingungen.ch)
- [www.arbeitsinspektorat.ch](http://www.arbeitsinspektorat.ch)

## Auskünfte / Arbeitszeitbewilligungen

SECO, Arbeitnehmerschutz  
Holzikofenweg 36, 3003 Bern  
E-Mail: [abas@seco.admin.ch](mailto:abas@seco.admin.ch)



Herausgeberin:

SECO | Direktion für Arbeit | Arbeitsbedingungen

058 463 89 14

[ab.sekretariat@seco.admin.ch](mailto:ab.sekretariat@seco.admin.ch)

Foto: fotolia

Grafik: [www.pettergrafik.ch](http://www.pettergrafik.ch)

Erscheinungsjahr: 2016

Bestellungen:

BBL | Bundesamt für Bauten und Logistik

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

Nr. 710.224.d

Download PDF:

[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)

