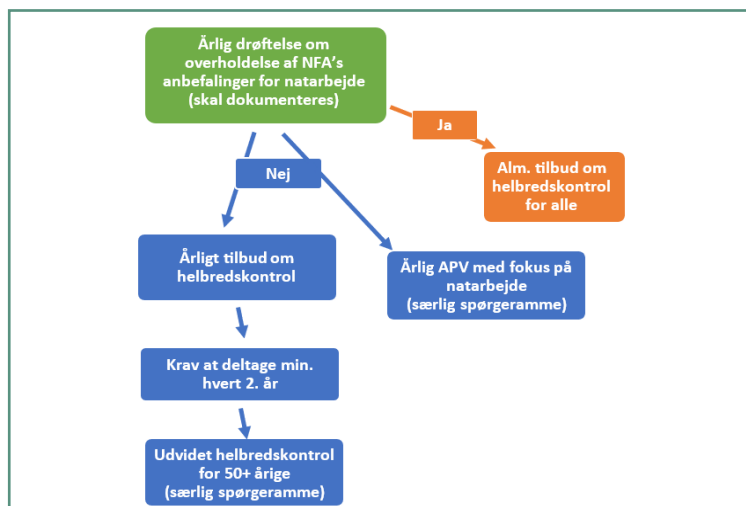


Natarbejde betyder regelmæssigt at udføre mindst tre timer af sin daglige arbejdstid mellem kl. 22:00 og kl. 05:00, eller at arbejde mindst 300 timer i dette tidsrum inden for en periode på 12 måneder.

Overenskomstkrav

- Alle medarbejdere i mejeriindustrien skal generelt tilbydes helbreds kontrol ved ansættelsen samt hvert 2. år, jf. overenskomsten.
- Årligt, eller når nyt natarbejde startes, skal det vurderes, om virksomheden kan overholde anbefalingerne for natarbejde fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).
- Anbefalingerne fra NFA er:
 - Højest tre nattevagter i træk.
 - Højest 9 timer ad gangen.
 - Mindst 11 timer mellem to vagter.
- Hvis det ikke er muligt at overholde anbefalingerne, skal virksomheden desuden:
 - Hvert år udføre en særlig arbejdspladsvurdering (APV) for natarbejde.
 - Tilbyde helbreds kontrol hvert år, og hvor det er obligatorisk at deltage hvert andet år. For personer på 50+ år er der krav om udvidet helbreds kontrol.
- Natarbejdere, der lider af helbredsproblemer, skal om muligt overføres til dagarbejde.
- Gravide må højst have én nattevagt pr. uge.
- Når en virksomhed får kendskab til en graviditet, skal den hurtigst muligt, og senest inden to uger ændre den gravides arbejdstid, så den gravide højst har én nattevagt pr. uge. Hvis det ikke er muligt, har den gravide ret til fravær for flere nattevagter ud over én nattevagt pr. uge.



Gode råd

- Vurder og dokumentér, om NFA's anbefalinger kan overholdes, f.eks. på et samarbejdsudvalgsmøde (SU), da der er krav om underskrift fra tillidsrepræsentanten. Arbejdsmiljøorganisationen (AMO) kan med fordel involveres. Der er metodefrit til dokumentationen.
- Dokumentér tilbud om helbreds kontrol og styrk deltagelsen i helbreds kontrollen for natarbejderne.
- Den årlige arbejdspladsvurdering (APV) samt helbreds kontrollen for personer på 50+ år skal udføres efter særlig spørgeramme.
- Den særlige arbejdspladsvurdering (APV) for gravide kan med fordel skabe overblik over, hvilke arbejdsopgaver en gravid kan udføre.
- Søvn er en vigtig, når man har natarbejde. Det er optimalt at sove syv til ni timer i løbet af en døgn cyklus, eventuelt fordelt på to periodeblokke i løbet af et døgn.
- Søvnkvalitet og -kvalitet har primær betydning for vores fysiske og mentale funktionsniveau og robusthed.
- Undlad kaffe, the, alkohol og andre stimulanser minimum to timer før søvn.

Referencer

- [Mejeriindustriens fællesoverenskomst](#).
- [Natarbejde – dokumentationsskema](#) (valgfrit at anvende)
- [Særlig APV om natarbejde](#) (krav om brug af spørgsmål i spørgeramme)
- [Helbreds kontrol til medarbejdere for 50+-årige](#) (krav om brug af spørgeramme)