

NSFs råd for en god turnus

- Turnusplaner skal ivareta helse, velferd, likestilling og faglig forsvarlighet.
- Turnusplanen bør ta utgangspunkt i en bemanningsplan som tar høyde for fravær.
- De ansatte bør ha innvirkning på egen arbeidstid. Det oppleves helsefremmende å få være med på å bestemme når man skal jobbe og når man skal ha fri.
- Unngå for lange arbeidsperioder og for sterk konsentrasjon av arbeidstiden. Kroppen har behov for regelmessig hvile og restitusjon.
- Flere like vakttyper etter hverandre er mindre belastende enn hyppig skift av vakttyper.
- Det anbefales vaktrotasjon med klokken (dag/aften/natt) fordi dette innebærer mindre forstyrrelser av kroppens biologiske rytme. Ubiologiske vaktbytter, dvs. skifte fra kveld til dag, bør begrenses til et minimum, fordi det ofte medfører kort hviletid mellom vaktene.
- Det bør være minst 11 timers hvile mellom vaktene, for å sikre nødvendig restitusjon mellom hver arbeidsperiode. Dersom ikke 11 timers daglig hvile kan sikres, bør hviletiden være lengst mulig, og forekomst av forkortet hviletid begrenses.
- Det bør ikke arbeides mer enn maksimalt tre nattevakter i strekk (gjelder særlig ansatte i tredelt turnus).
- Det bør legges til rette for "powernapping" på nattevakter.
- Det bør være flest mulig helger fri i en turnus. Det å delta i sosialt samvær er et viktig velferdsgode som oppleves helsefremmende. Frihelger gir også lengre sammenhengende restitusjon enn spredte fridager før og etter arbeidshelg.
- Det må tilrettelegges for pauser i løpet av arbeidsdagen. Dette er viktig både av hensyn til arbeidstakernes helse og evne til å yte faglig forsvarlige tjenester.
- Kortvakter bør forekomme kun unntaksvis, og da som utjevningsvakter for at turnusen skal gå opp i timetall. Utstrakt bruk av kortvakter kan gi så mange flere oppmøter, at det for deltidsansatte ikke vil være mulig å arbeide heltid.