



## Rutiner angående rast och övertider

Vi på Ågesta värnar om våra anställda och detta medför att vi strävar efter att alla anställda ska ha 60 minuter rast om dagen. Vi ser historiskt att rast förkortas trots att produktionen inte kräver det.

Detta medför att vi inte betalar ut någon övertid på grund av att man inte tagit eller kortat ner sin rast, d.v.s. att samtliga medarbetare på Ågesta skall ta 60 minuter rast under sin arbetsdag.

Med detta menas så klart inte att man måste sitta 60 minuter åt gången. Att dela upp sin timmes rast för att få en smidigare och mer produktiv dag är helt ok. Till exempel 15 minuter på förmiddagen, 30 minuter på dagen och 15 minuter på eftermiddagen. Alla områden är olika så testa dig fram vad som passar just dig som person och ditt område bäst. Dock är det ej tillåtet att avsluta dagen med rast d.v.s. gå hem tidigare.

All form av övertidsersättning kommer endast att utbetalas om övertiden är beordrad/godkänd av arbetsledningen/trafikledningen.

Ingen orkar att göra samma sak åtta timmar i sträck. Rasten syftar till att ge vila och återhämtning, men också till att bryta mönstret och skapa variation. En kortare rast är ett bra sätt att starta om och återfå koncentrationen. Hjärnan orkar inte vara på helspänn timme efter timme. Långa pass utan avbrott kan påverka din uppmärksamhet negativt, och är något som kan leda till faror för dig och andra runtomkring dig.