

Arbeitszeiten im Praktikum

Solange ihr noch nicht volljährig seid, gilt für euch das Jugendarbeitsschutzgesetz. Damit unterliegt ihr anderen Bestimmungen als Erwachsene. Hier haben wir die wichtigsten Regelungen hinsichtlich eurer Arbeitszeit im Praktikum zusammengestellt:

Arbeitstage

Ihr habt eine 5-Tage-Woche: Montag bis Freitag. Im Normalfall ist der Samstag und der Sonntag für euch frei. Ebenso solltet ihr nicht an Feiertagen arbeiten. Müsst ihr dennoch einmal an einem Samstag, Sonntag oder Feiertag arbeiten, steht euch ein Ausgleichstag in derselben oder der nächsten Woche zu.

Arbeitszeit

- Ihr dürft maximal 30 Stunden in der Woche arbeiten. Für die einzelnen Tage bedeutet das, dass ihr an fünf Tagen in der Woche im Durchschnitt 6 Stunden im Betrieb arbeiten könnt.
- Grundsätzlich dürft ihr als Minderjähriger nicht zwischen 20:00 und 6:00 Uhr arbeiten; diese Zeit ist Nachtruhe. Wie immer gibt es aber auch Ausnahmen. Wenn ihr beispielsweise ein Praktikum beim Bäcker macht und 16 Jahre alt seid, dürft ihr bereits ab 5:00 Uhr in der Backstube arbeiten, mit 17 Jahren sogar schon ab 4:00 Uhr.

Pausen

- Als Jugendlicher unter 18 Jahren steht euch Pausen zu. Beträgt eure Arbeitszeit zwischen 4,5 und 6 Stunden, hast du 30 Minuten Pause
- Die Pause muss mindestens eine Stunde nach Beginn und eine Stunde vor Ende der Arbeitszeit liegen. Spätestens nach 4,5 Stunden müsst ihr eine Pause nehmen können.
- Die halbe bzw. eine Stunde Pause kann auch unterteilt werden, z.B. in Frühstückspause und Mittagspause. Bei Unterteilung muss die Pausenzeit mindestens 15 Minuten betragen.
- Wenn ihr aus betrieblichen Gründen wie beispielsweise einem Stromausfall oder einer anderen Störung eure Arbeit unterbrechen müsst, zählt diese Unterbrechung nicht als Pause.