

## Schalt mal ab! - Offline sein, das ist fein!

### GPA-djp Aktionswoche von 24. bis 28. Juni

Im Urlaub E-Mails checken, im Krankenstand die Sprachbox abhören, abends noch schnell einen Entwurf fertigstellen, vor Dienstbeginn am Weg in die Arbeit das Handy abheben. Wer kennt das nicht?



Immer mehr Arbeit in immer weniger Zeit zu erledigen, geht nur, indem Technologien verwendet werden, die jederzeit an jedem Ort verfügbar sind. Handys, Tablets und Smartphones "helfen", die Arbeitszeit immer mehr in die Freizeit zu verschieben. Das kann die Arbeit erleichtern, kann aber auch zu gesundheitlichen Problemen bis hin zum Burn-out führen.

### Können Sie noch abschalten?

Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit und testen Sie sich selbst mit dem GPA-djp Batterie-Check. Machen Sie mit beim Gewinnspiel, gewinnen Sie einen von drei erholsamen Wellnessstagen und laden Sie Ihre Batterien mal wieder richtig auf. **Bis 31. Juli können Sie mitspielen!**



[>>> www.gpa-djp.at/abschalten](http://www.gpa-djp.at/abschalten)

#### Die Gewinne

1. Preis: Urlaubsscheck Edition Luxury
  2. Preis: Urlaubsscheck Edition Ambiente
  3. Preis: Urlaubsscheck Edition Esprit
- Urlaubsschecks-Infos: [www.emotion.eu](http://www.emotion.eu)

### Tipps für den Alltag

Wenn Wochenenden regelmäßig unterbrochen werden, wenn kein Ausgleich für die geleistete Arbeitszeit ermöglicht wird, wenn die Grenze zwischen Arbeit und Privat immer mehr verschwimmt, führt das auf die Dauer zu unerträglichem Arbeitsdruck. Die sozialen Kontakte beginnen unter diesem Druck zu leiden. Arbeitszeitstudien belegen, dass verlängerte Arbeitszeiten auch schwerwiegende gesundheitliche Auswirkungen haben (zB Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, Schlafstörungen).

### Was kann ich tun?

- Arbeitszeiten immer aufzeichnen und ihre Abgeltung einfordern!
- Klare Regelungen einfordern, wann Rufbereitschaft bzw. Reisezeit vorliegen und wie diese abgegolten werden!
- Das Handy zwischendurch mal abschalten (zB im Urlaub). Sie müssen für niemanden rund um die Uhr erreichbar sein!
- Evaluierung der psychischen Belastungen am Arbeitsplatz einfordern: Sicherheitsfachkräfte und/oder das Arbeitsinspektorat hinzuziehen!

### Abschalten - Das ist Ihr gutes Recht

In der Freizeit geleistete Arbeitszeit ist abzugelten – egal wann und wo sie geleistet wird! Dafür muss entweder Geld oder ein Zeitausgleich gegeben werden. Auch Zeiten der Arbeitsbereitschaft sind zu entlohnen. Der Oberste Gerichtshof sagt: "Die Verpflichtung über das Handy erreichbar zu sein, ist eine Form der Rufbereitschaft, die zu entlohnen ist."

### Sie haben noch Fragen?

Ihr Betriebsrat oder eine der GPA-djp Regionalgeschäftsstellen unterstützen Sie dabei gerne:  
Tel. 05 0301-301, E-Mail: [service@gpa-djp.at](mailto:service@gpa-djp.at)

### Jetzt beitreten und die Gewerkschaft stärken!

Die GPA-djp will klare Regelungen für die Verwendung von Handys, Tablets und Co. Arbeitszeit, die über die vereinbarte hinausgeht, ist abzugelten - entweder in Euro oder in Zeitausgleich.

[Zur Online-Anmeldung >>>](#)

Mehr zu den Vorteilen der Mitgliedschaft finden Sie unter [www.gpa-djp.at/service](http://www.gpa-djp.at/service).