



BİLGİ KARTI 1

GÜVENLİ İNŞAAT

ARA DİNLENMELERİ

TEMEL HUSUSLAR



Neden Önemlidir?

Ara dinlenmeler; iş yerinde belirlenen çalışma süresi içerisinde kullanılan, çalışanın yaptığı işe ara vererek dinlenmesini ve işe yeniden adapte olabildiğini sağlayan düzenli olarak planlanmış molalardır.



Dinlenme, yemek yeme veya diğer ihtiyaçlar amacıyla düzenlenen bu molalar, yasal hükümlerin yerine getirilmesinin yanı sıra işletmeleri ve çalışanları koruduğu için son derece önemlidir.

Çalışanların yeteri kadar ara dinlenme yapmaması sonucu aşağıda belirtilen durumlar ile karşı karşıya kalınabileceği bilinmelidir:

- Çalışanın fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde olumsuz etkiler,
- İşyerinde ramak kalalar ve iş kazaları,
- İşletmenin itibar zedelenmesi ve maddi kayıplar,
- Yasal yaptırımlar.

Süre

Ara dinlenme süreleri ile ilgili hükümler **4857 sayılı İş Kanunu**'nda düzenlenmekte olup Kanunun 68. Maddesinde çalışanlara aşağıdaki tabloda belirtilen sürelerde ara dinlenme verileceği belirtilmektedir.

| Günlük çalışma süresi | Asgari ara dinlenme süresi |
|------------------------------------|----------------------------|
| 4 saat veya daha kısa süreli işler | 15 dakika |
| 4 ile 7,5 saat arası süreli işler | 30 dakika |
| 7,5 saatten fazla süreli işler | 60 dakika |

1 Ara dinlenmeye yeterli zaman ayırın ve geciktirmeyin.



İş Kanunu'nda ara dinlenmenin günlük çalışma süresinin ortalama bir zamanında o yerin gelenekleri ve işin gereğine göre ayarlanmak suretiyle verileceği belirtilmektedir.

Uluslararası literatürde kahvaltılı ile öğle yemeği zamanı arasında olması tavsiye edilen sürenin 3 ila 5 saat arasında değiştiği görülmektedir. Açlık sebebiyle dikkat dağılması, düşük enerji, odaklanmada zorluk, kandaki şeker oranının azalmasına bağlı tansiyon düşmesi, göz kararması, titreme, yorgunluk ve sinirlilik gibi hallerin görülebildiği bilinen bir gerçektir.

İnşaat sektörü gibi beden işçiliğinin yoğun ve çalışanların pek çok risk ile iç içe olduğu çalışma alanlarında zamanında mola verilmemesi; yüksekte düşme, araç-ekipman vb. kaynaklı pek çok iş kazasının oluşumunu tetikleyebilir.

2 Yeterli ve dengeli şekilde beslenmeye dikkat edin.



Öğünlerin karbonhidrat, yağ ve protein yönünden dengeli olması ve yeterli miktarda vitamin ile mineral içermesi sağlanmalıdır.

3 Ara dinlenmeyi güvenli bir alanda yapın.



Ara dinlenme yerlerinin sağlık şartları ve dış etkilerden korunma bakımından güvenli ve yeterli nitelikte olmasına dikkat edin.