CHECKLISTE ZEITUMSTELLUNG · SCHICHTARBEIT

Gut durch die längste Nacht

Nacht auf Sonntag, 25. Oktober: Um 3:00 Uhr wird die Uhr auf 2:00 Uhr zurückgestellt.

Für wen? ALLE NACHT FRÜH SPÄT

Wechselschicht: Hak ab, was für deine Schicht gerade gilt.

VORHER · DONNERSTAG BIS SAMSTAG

- [ ] ALLE Dienstplan prüfen: Wer arbeitet in dieser Nacht? Wie wird die Extra-Stunde erfasst?
- [ ] NACHT Für die längere Schicht etwas mehr Essen und Trinken einpacken – lieber leicht.
- [ ] NACHT Vor der Schicht am Nachmittag einen Vorschlaf einplanen.

DIE NACHT AUF SONNTAG

- [ ] NACHT Kaffee nur in der ersten Hälfte der Schicht.
- [ ] NACHT Die müdeste Zeit liegt meist zwischen 3 und 5 Uhr. Plan dort eine aktive Pause ein.
- [ ] NACHT Sehr müde nach der langen Nacht? Nicht selbst fahren – abholen lassen oder Öffis.
- [ ] NACHT Zu Hause: Zimmer gut abdunkeln und gleich schlafen gehen.

DIE WOCHE DANACH

- [ ] FRÜH Der Wecker fühlt sich eine Stunde später an. Nutz das – bleib aber bei deinen Schlafzeiten.
- [ ] SPÄT Es wird früher dunkel: Vor der Schicht 20 Minuten raus ins Tageslicht.
- [ ] NACHT Nach dem Tagschlaf gleich raus, solange es noch hell ist.
- [ ] ALLE Gib dir ein paar Tage Zeit: Etwas mehr Müdigkeit in dieser Woche ist normal.

Allgemeine Tipps, keine medizinische Beratung. Anhaltende Schlafprobleme ärztlich abklären.

CLOCK CHANGE CHECKLIST · SHIFT WORK

Getting through the longest night

Saturday night into Sunday, 25 October: at 3:00 a.m. the clocks go back to 2:00 a.m.

Who is it for? ALL NIGHT EARLY LATE

Rotating shifts: tick off whatever applies to your current shift.

BEFORE · THURSDAY TO SATURDAY

- [ ] ALL Check the roster: who is working that night? How is the extra hour recorded?
- [ ] NIGHT Plan a nap in the afternoon before your shift.
- [ ] NIGHT Is your shift longer? Pack a bit more to eat and drink – preferably light.

SATURDAY NIGHT INTO SUNDAY

- [ ] NIGHT Coffee only in the first half of your shift.
- [ ] NIGHT You usually feel most tired between 3 and 5 a.m. Plan an active break then.
- [ ] NIGHT Very tired after the long night? Don't drive yourself – get picked up or take public transport.
- [ ] NIGHT At home: darken the room well and go straight to sleep.

THE WEEK AFTER

- [ ] EARLY Getting up is usually easier in the first few days. Still go to bed at your usual time.
- [ ] LATE It gets dark earlier: spend 20 minutes outside in daylight before your shift.
- [ ] NIGHT After sleeping during the day, go outside straight away while it's still light.
- [ ] ALL Give yourself a few days: feeling a bit more tired this week is normal.

Schichtfit

Tips, video & quiz: **schichtfit.com/zeitumstellung**

General tips, not medical advice. See a doctor about persistent sleep problems.

CHECK-LIST CHANGEMENT D'HEURE · TRAVAIL POSTÉ

Bien passer la nuit la plus longue

Nuit du samedi au dimanche 25 octobre : à 3 h, on recule les horloges à 2 h.

Pour qui ? TOUS NUIT MATIN SOIR

Horaires alternés : cochez ce qui s'applique à votre poste actuel.

AVANT · DU JEUDI AU SAMEDI

- [ ] TOUS — Vérifiez le planning : qui travaille cette nuit-là ? Comment l'heure supplémentaire est-elle comptabilisée ?
- [ ] NUIT — Prévoyez une sieste l'après-midi avant votre poste.
- [ ] NUIT — Votre poste dure plus longtemps ? Emportez un peu plus à manger et à boire – plutôt léger.

LA NUIT DU SAMEDI AU DIMANCHE

- [ ] NUIT — Café uniquement pendant la première moitié du poste.
- [ ] NUIT — La fatigue est généralement la plus forte entre 3 h et 5 h. Prévoyez-y une pause active.
- [ ] NUIT — Très fatigué après cette longue nuit ? Ne conduisez pas – faites-vous raccompagner ou prenez les transports en commun.
- [ ] NUIT — À la maison : bien assombrir la chambre et aller dormir tout de suite.

LA SEMAINE SUIVANTE

- [ ] MATIN — Se lever est généralement plus facile les premiers jours. Couchez-vous quand même à votre heure habituelle.
- [ ] SOIR — La nuit tombe plus tôt : passez 20 minutes à la lumière du jour avant votre poste.
- [ ] NUIT — Après le sommeil de jour, sortez tout de suite tant qu'il fait encore jour.
- [ ] TOUS — Accordez-vous quelques jours : un peu plus de fatigue cette semaine, c'est normal.

Schichtfit

Conseils, vidéo et quiz : **schichtfit.com/zeitumstellung**

Conseils généraux, pas un avis médical. En cas de troubles du sommeil persistants, consultez un médecin.

CHECKLIST CAMBIO DELL'ORA · LAVORO A TURNI

Affrontare bene la notte più lunga

Notte tra sabato e domenica 25 ottobre: alle 3:00 le lancette tornano indietro alle 2:00.

Per chi? TUTTI NOTTE MATTINA POMERIGGIO

Turni a rotazione: spunta ciò che vale per il tuo turno attuale.

PRIMA · DA GIOVEDÌ A SABATO

- [ ] TUTTI Controlla i turni: chi lavora quella notte? Come viene registrata l'ora in più?
- [ ] NOTTE Prima del turno, nel pomeriggio, programma un sonnellino.
- [ ] NOTTE Il tuo turno dura di più? Porta un po' più da mangiare e da bere – meglio leggero.

LA NOTTE TRA SABATO E DOMENICA

- [ ] NOTTE Caffè solo nella prima metà del turno.
- [ ] NOTTE Il momento di maggiore stanchezza è di solito tra le 3 e le 5. Programma lì una pausa attiva.
- [ ] NOTTE Molto stanco dopo la lunga notte? Non guidare – fatti venire a prendere o usa i mezzi pubblici.
- [ ] NOTTE A casa: oscura bene la stanza e vai subito a dormire.

LA SETTIMANA DOPO

- [ ] MATTINA Nei primi giorni alzarsi è di solito più facile. Vai comunque a letto alla solita ora.
- [ ] POMERIGGIO Fa buio prima: prima del turno passa 20 minuti fuori alla luce del giorno.
- [ ] NOTTE Dopo il sonno diurno esci subito, finché c'è ancora luce.
- [ ] TUTTI Concediti qualche giorno: un po' più di stanchezza in questa settimana è normale.

SAAT DEĞİŞİMİ KONTROL LİSTESİ · VARDİYALI ÇALIŞMA

En uzun geceyi rahat geçir

Cumartesiyi pazara (25 Ekim) bağlayan gece: Saat 3:00'te saatler 2:00'ye geri alınır.

Kimin için? HERKES GECE SABAH AKŞAM

Dönüşümlü vardiya: Şu anki vardiyan için geçerli olanları işaretle.

ÖNCESİ · PERŞEMBEDEN CUMARTESİYE

- [ ] HERKES Vardiya planını kontrol et: O gece kim çalışıyor? Fazladan saat nasıl kaydediliyor?
- [ ] GECE Vardiyadan önce öğleden sonra kısa bir uyku planla.
- [ ] GECE Vardiyan daha uzun mu sürüyor? Biraz daha fazla yiyecek ve içecek al – tercihen hafif.

CUMARTESİYİ PAZARA BAĞLAYAN GECE

- [ ] GECE Kahve sadece vardiyanın ilk yarısında.
- [ ] GECE En yorgun olunan zaman genellikle saat 3 ile 5 arasıdır. O saatlere aktif bir mola planla.
- [ ] GECE Uzun geceden sonra çok mu yorgunsun? Kendin araba kullanma – seni almalarını iste ya da toplu taşımayı kullan.
- [ ] GECE Evde: Odayı iyice karart ve hemen yat.

SONRAKİ HAFTA

- [ ] SABAH İlk günlerde kalkmak genellikle daha kolaydır. Yine de her zamanki saatinde yat.
- [ ] AKŞAM Hava daha erken kararıyor: Vardiyadan önce 20 dakika gün ışığına çık.
- [ ] GECE Gündüz uykusundan sonra, hava hâlâ aydınlıkken hemen dışarı çık.
- [ ] HERKES Kendine birkaç gün tanı: Bu hafta biraz daha yorgun olman normal.

LISTA KONTROLNA ZMIANA CZASU · PRACA ZMIANOWA

Przejdź dobrze przez najdłuższą noc

Noc z soboty na niedzielę, 25 października: o 3:00 przestawiamy zegarki na 2:00.

Dla kogo? WSZYSCY NOC RANO POPOŁUDNIE

Zmiany rotacyjne: zaznacz to, co dotyczy twojej obecnej zmiany.

PRZED · OD CZWARTKU DO SOBOTY

- [ ] WSZYSCY Sprawdź grafik: kto pracuje tej nocy? Jak jest rozliczana dodatkowa godzina?
- [ ] NOC Przed zmianą zaplanuj drzemkę po południu.
- [ ] NOC Twoja zmiana trwa dłużej? Zabierz trochę więcej jedzenia i picia – najlepiej lekkiego.

NOC Z SOBOTY NA NIEDZIELĘ

- [ ] NOC Kawa tylko w pierwszej połowie zmiany.
- [ ] NOC Największe zmęczenie przychodzi zwykle między 3 a 5. Zaplanuj wtedy aktywną przerwę.
- [ ] NOC Bardzo zmęczony po długiej nocy? Nie prowadź sam – niech ktoś cię odbierze albo jedź komunikacją publiczną.
- [ ] NOC W domu: dobrze zaciemnij pokój i od razu idź spać.

TYDZIEŃ PO ZMIANIE

- [ ] RANO W pierwszych dniach wstawanie jest zwykle łatwiejsze. Mimo to kładź się spać o zwykłej porze.
- [ ] POPOŁUDNIE Wcześniej robi się ciemno: przed zmianą wyjdź na 20 minut na światło dzienne.
- [ ] NOC Po śnie w ciągu dnia od razu wyjdź na zewnątrz, póki jest jeszcze jasno.
- [ ] WSZYSCY Daj sobie kilka dni: trochę większe zmęczenie w tym tygodniu to normalne.

Schichtfit

Porady, wideo i quiz: **schichtfit.com/zeitumstellung**

Ogólne porady, nie porada lekarska. Utrzymujące się problemy ze snem skonsultuj z lekarzem.

LISTĂ DE VERIFICARE SCHIMBAREA OREI · MUNCA ÎN TURE

Treci cu bine prin cea mai lungă noapte

Noaptea de sâmbătă spre duminică, 25 octombrie: la ora 3:00, ceasurile se dau înapoi la ora 2:00.

Pentru cine? TOȚI NOAPTE DIMINEAȚĂ DUPĂ-AMIAZĂ

Ture alternante: bifează ce se aplică turei tale actuale.

ÎNAINTE · DE JOI PÂNĂ SÂMBĂTĂ

- [ ] TOȚI Verifică programul: cine lucrează în această noapte? Cum se înregistrează ora în plus?
- [ ] NOAPTE Înainte de tură, plănuiește un pui de somn după-amiaza.
- [ ] NOAPTE Tura ta durează mai mult? la ceva mai multă mâncare și băutură – de preferat ușoare.

NOAPTEA DE SÂMBĂTĂ SPRE DUMINICĂ

- [ ] NOAPTE Cafea doar în prima jumătate a turei.
- [ ] NOAPTE Oboseala cea mai mare apare de obicei între orele 3 și 5. Plănuiește atunci o pauză activă.
- [ ] NOAPTE Foarte obosit după noaptea lungă? Nu conduce – roagă pe cineva să te ia sau folosește transportul public.
- [ ] NOAPTE Acasă: întunecă bine camera și culcă-te imediat.

SĂPTĂMÂNA DE DUPĂ

- [ ] DIMINEAȚĂ În primele zile, trezitul este de obicei mai ușor. Totuși, culcă-te la ora obișnuită.
- [ ] DUPĂ-AMIAZĂ Se întunecă mai devreme: înainte de tură, ieși 20 de minute la lumina zilei.
- [ ] NOAPTE După somnul de zi, ieși imediat afară cât încă e lumină.
- [ ] TOȚI Acordă-ți câteva zile: puțin mai multă oboseală în această săptămână este normală.

Schichtfit

Sfaturi, video și quiz: **schichtfit.com/zeitumstellung**
Sfaturi generale, nu recomandări medicale. Discută cu un medic dacă problemele de somn persistă.

ELLENŐRZŐLISTA ÓRAÁTÁLLÍTÁS · MŰSZAKOS MUNKA

Vészeld át jól a leghosszabb éjszakát

Szombatról vasárnapra (október 25.) virradó éjszaka: hajnali 3:00-kor az órát 2:00-ra állítjuk vissza.

Kinek? MINDENKI ÉJSZAKÁS DÉLELŐTTÖS DÉLUTÁNOS

Váltott műszak: pipáld ki, ami épp a te műszakodra vonatkozik.

ELŐTTE · CSÜTÖRTÖKTŐL SZOMBATIG

- [ ] MINDENKI Nézd meg a beosztást: ki dolgozik ezen az éjszakán? Hogyan számolják el a plusz órát?
- [ ] ÉJSZAKÁS Műszak előtt tervezz be délután egy előalvást.
- [ ] ÉJSZAKÁS Hosszabb a műszakod? Vigyél kicsit több ennivalót és innivalót – inkább könnyűt.

A SZOMBATRÓL VASÁRNAPRA VIRRADÓ ÉJSZAKA

- [ ] ÉJSZAKÁS Kávét csak a műszak első felében.
- [ ] ÉJSZAKÁS A legfáradtabb időszak általában hajnali 3 és 5 között van. Ide tervezz be egy aktív szünetet.
- [ ] ÉJSZAKÁS Nagyon fáradt vagy a hosszú éjszaka után? Ne vezess – kérd meg, hogy valaki hazavigyen, vagy menj tömegközlekedéssel.
- [ ] ÉJSZAKÁS Otthon: sötétítsd el jól a szobát, és rögtön feküdj le aludni.

AZ ÁTÁLLÍTÁS UTÁNI HÉT

- [ ] DÉLELŐTTÖS Az első napokban a felkelés általában könnyebb. Ennek ellenére a szokásos időben feküdj le.
- [ ] DÉLUTÁNOS Korábban sötétedik: műszak előtt menj ki 20 percre a napfényre.
- [ ] ÉJSZAKÁS A nappali alvás után rögtön menj ki, amíg még világos van.
- [ ] MINDENKI Adj magadnak néhány napot: ezen a héten normális, ha kicsit fáradtabb vagy.

KONTROLNA LISTA POMICANJE SATA · RAD U SMJENAMA

Dobro kroz najdužu noć

Noć sa subote na nedjelju, 25. listopada: u 3:00 sat se vraća na 2:00.

Za koga? SVI NOĆNA JUTARNJA POPODNEVNA

Izmjenične smjene: označi ono što vrijedi za tvoju trenutnu smjenu.

PRIJE · OD ČETVRTKA DO SUBOTE

- [ ] SVI Provjeri raspored: tko radi te noći? Kako se evidentira dodatni sat?
- [ ] NOĆNA Prije smjene isplaniraj kratko spavanje poslijepodne.
- [ ] NOĆNA Traje li tvoja smjena dulje? Ponesi malo više hrane i pića – po mogućnosti lagano.

NOĆ SA SUBOTE NA NEDJELJU

- [ ] NOĆNA Kava samo u prvoj polovici smjene.
- [ ] NOĆNA Najveći umor obično je između 3 i 5 sati. Tada isplaniraj aktivnu pauzu.
- [ ] NOĆNA Jako si umoran nakon duge noći? Ne vozi sam – neka te netko pokupi ili idi javnim prijevozom.
- [ ] NOĆNA Kod kuće: dobro zamrači sobu i odmah idi spavati.

TJEDAN NAKON TOGA

- [ ] JUTARNJA Ustajanje je prvih dana obično lakše. Ipak idi spavati u uobičajeno vrijeme.
- [ ] POPODNEVNA Ranije pada mrak: prije smjene provedi 20 minuta vani na dnevnom svjetlu.
- [ ] NOĆNA Nakon dnevnog spavanja odmah izađi van dok je još svijetlo.
- [ ] SVI Daj si nekoliko dana: malo više umora ovaj tjedan je normalno.

KONTROLNA LISTA POMERANJE SATA · RAD U SMENAMA

Lako kroz najdužu noć

Noć između subote i nedelje, 25. oktobar: u 3:00 sat se vraća na 2:00.

Za koga? SVI NOĆNA JUTARNJA POPODNEVNA

Smene koje se menjaju: označi ono što važi za tvoju trenutnu smenu.

PRE TOGA · OD ČETVRTKA DO SUBOTE

- [ ] SVI Proveri raspored: ko radi te noći? Kako se evidentira dodatni sat?
- [ ] NOĆNA Pre smene isplaniraj kratko spavanje popodne.
- [ ] NOĆNA Da li ti smena traje duže? Ponesi malo više hrane i pića – po mogućnosti lagano.

NOĆ IZMEĐU SUBOTE I NEDELJE

- [ ] NOĆNA Kafa samo u prvoj polovini smene.
- [ ] NOĆNA Najveći umor je obično između 3 i 5 sati. Tada isplaniraj aktivnu pauzu.
- [ ] NOĆNA Veoma si umoran posle duge noći? Ne vozi sam – neka te neko pokupi ili idi javnim prevozom.
- [ ] NOĆNA Kod kuće: dobro zamrači sobu i odmah idi na spavanje.

NEDELJA POSLE TOGA

- [ ] JUTARNJA Ustajanje je prvih dana obično lakše. Ipak idi na spavanje u uobičajeno vreme.
- [ ] POPODNEVNA Ranije pada mrak: pre smene provedi 20 minuta napolju na dnevnom svetlu.
- [ ] NOĆNA Posle dnevnog spavanja odmah izađi napolje dok je još svetlo.
- [ ] SVI Daj sebi nekoliko dana: malo više umora ove nedelje je normalno.

KONTROLNA LISTA POMJERANJE SATA · RAD U SMJENAMA

Lako kroz najdužu noć

Noć između subote i nedjelje, 25. oktobar: u 3:00 sat se vraća na 2:00.

Za koga? SVI NOĆNA JUTARNJA POPODNEVNA

Smjene koje se mijenjaju: označi ono što važi za tvoju trenutnu smjenu.

PRIJE TOGA · OD ČETVRTKA DO SUBOTE

- [ ] SVI Provjeri raspored: ko radi te noći? Kako se evidentira dodatni sat?
- [ ] NOĆNA Prije smjene isplaniraj kratko spavanje popodne.
- [ ] NOĆNA Da li ti smjena traje duže? Ponesi malo više hrane i pića – po mogućnosti lagano.

NOĆ IZMEĐU SUBOTE I NEDJELJE

- [ ] NOĆNA Kafa samo u prvoj polovini smjene.
- [ ] NOĆNA Najveći umor je obično između 3 i 5 sati. Tada isplaniraj aktivnu pauzu.
- [ ] NOĆNA Jako si umoran nakon duge noći? Ne vozi sam – neka te neko pokupi ili idi javnim prevozom.
- [ ] NOĆNA Kod kuće: dobro zamrači sobu i odmah idi na spavanje.

SEDMICA NAKON TOGA

- [ ] JUTARNJA Ustajanje je prvih dana obično lakše. Ipak idi na spavanje u uobičajeno vrijeme.
- [ ] POPODNEVNA Ranije pada mrak: prije smjene provedi 20 minuta vani na dnevnom svjetlu.
- [ ] NOĆNA Nakon dnevnog spavanja odmah izađi vani dok je još svijetlo.
- [ ] SVI Daj sebi nekoliko dana: malo više umora ove sedmice je normalno.

CHECKLIST CAMBIO DE HORA · TRABAJO POR TURNOS

Supera bien la noche más larga

Noche del sábado al domingo, 25 de octubre: a las 3:00 los relojes se atrasan a las 2:00.

¿Para quién? TODOS NOCHE MAÑANA TARDE

Turnos rotativos: marca lo que corresponda a tu turno actual.

ANTES · DE JUEVES A SÁBADO

- [ ] TODOS Revisa el cuadrante: ¿quién trabaja esa noche? ¿Cómo se registra la hora extra?
- [ ] NOCHE Antes del turno, planea una siesta por la tarde.
- [ ] NOCHE ¿Tu turno dura más? Lleva algo más de comida y bebida, mejor ligera.

LA NOCHE DEL SÁBADO AL DOMINGO

- [ ] NOCHE Café solo en la primera mitad del turno.
- [ ] NOCHE El momento de más cansancio suele ser entre las 3 y las 5. Planea ahí una pausa activa.
- [ ] NOCHE ¿Muy cansado tras la larga noche? No conduzcas: pide que te recojan o usa el transporte público.
- [ ] NOCHE En casa: oscurece bien la habitación y acuéstate enseguida.

LA SEMANA SIGUIENTE

- [ ] MAÑANA Levantarse suele costar menos los primeros días. Aun así, acuéstate a tu hora habitual.
- [ ] TARDE Anochece antes: antes del turno, sal 20 minutos a la luz del día.
- [ ] NOCHE Después de dormir de día, sal enseguida mientras aún haya luz.
- [ ] TODOS Date unos días: es normal estar algo más cansado esta semana.

Consejos generales, no asesoramiento médico. Consulta a un médico si los problemas de sueño persisten.