

Obsah

	strana
Úvod	4
1 Vymezení pojmů	6
2 Biorytmy a výkonnost	8
3 Práce v nepřetržitém režimu	9
4 Rotace směn	11
5 Přestávky ve směně	13
6 Odpočinek v práci	14
7 Oddechové časy	16
8 Pružná pracovní doba	18
9 Základní legislativní opatření a doporučení	19