

## شیفت کاری چیست؟



به الگوهای مشخص و تعریف شده‌ای که ساعات ورود و خروج پرسنل و همچنین ساعات شروع و پایان کار پرسنل طی یک بازه زمانی مشخص را تعیین می‌کنند، **شیفت کاری** می‌گویند.

شیفت کاری برای هر کارمند، لزوماً در طول یک سال ثابت نیست و ممکن است برحسب نیاز، چندین بار تغییر شیفت در سال برای هر کارمند به وجود بیاید و در شیفت‌های مختلف و متفاوت مشغول به کار شود.

### -انواع شیفت کاری:

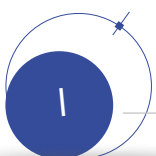
۱-شیفت ثابت (عادی)

۲-شیفت گردش (نوبت کاری)

۳-شیفت آزاد

### -شیفت ثابت یا عادی:

شیفت ثابت شیفتی است که در طی یک بازه زمانی مشخص، ساعات ورود و خروج آن تغییر نکرده و ثابت می‌ماند. رایج‌ترین نوع شیفت‌های کاری، شیفت‌های عادی و اداری هستند که در طول یک هفته تعریف می‌شوند.



علاوه بر این، شیفت‌های ثابت دیگری نیز وجود دارند که به صورت تعداد معینی از روزهای کاری و روزهای استراحت، در یک بازه کاری مشخص و به صورت شب‌کاری یا روزکاری تعریف می‌شوند.

شیفت‌های عادی و اداری شامل شیفت‌هایی هستند که ساعت ورود و خروج ثابت طی یک هفته دارند و روزهای تعطیل آن عمدتاً روزهای پنجشنبه و جمعه و یا صرفاً روزهای جمعه است.

برای مثال، شیفتی که از شنبه تا چهارشنبه ساعت ورود آن ساعت ۰۷:۰۰ صبح و ساعت خروجش ۱۶:۰۰ عصر بوده و روزهای تعطیل آن پنجشنبه و جمعه است.

انواع شیفت‌هایی که با روزهای کاری و روزهای استراحت مشخص، تعریف می‌شوند نیز شیفت‌هایی مانند شیفت های ۷-۷ عادی کار، ۱۴-۱۴ عادی کار، ۱۴-۷ عادی کار، ۷-۷ شب کار، ۱۴-۱۴ شب کار هستند.

این شیفت‌ها عموماً در مناطق عملیاتی و سازمان‌هایی استفاده می‌شود که به دلیل شرایط محیطی یا کاری، کارمندان بعد از بازه‌ای که در سازمان مشغول به کار هستند، نیاز به استراحت و بازگشت به شهر خود دارند.

به عنوان مثال شیفت ۷-۷ عادی کار، به صورت ۷ روز کاری از ساعت ۰۷:۰۰ صبح تا ۱۹:۰۰ عصر بوده و سپس ۷ روز استراحت و روزهای تعطیل این شیفت است و پس از آن دوباره ۷ روز کاری از ساعت ۰۷:۰۰ صبح تا ۱۹:۰۰ عصر دارد.

همچنین شیفت ۱۴-۱۴ عادی کار به صورت ۱۴ روز کاری از ساعت ۰۷:۰۰ صبح تا ۱۹:۰۰ عصر بوده و سپس ۱۴ روز استراحت و روز تعطیل این شیفت است و پس از آن دوباره ۱۴ روز کاری از ساعت ۰۷:۰۰ صبح تا ۱۹:۰۰ عصر دارد.

شیفت ۷-۷ شب کار نیز به این صورت است که ۷ روز کاری از ساعت ۱۹:۰۰ عصر امروز تا ۰۷:۰۰ صبح فردا (شب کاری) بوده و سپس ۷ روز استراحت و روز تعطیل دارد و پس از آن دوباره ۷ روز کاری از ساعت ۱۹:۰۰ عصر امروز تا ۰۷:۰۰ صبح فردا.

## رایج‌ترین شیفت‌های کاری عادی

عنوان		زمان	
عادی هفتگی	شیفت کاری از شنبه تا سه شنبه (۷ تا ۱۶)	شیفت کاری روز چهارشنبه (۷ تا ۱۵)	پنجشنبه و جمعه تعطیل
۷-۷	شیفت کاری ساعت ۷ تا ۱۹ (روز)	۷ روز استراحت (تعطیلی)	شیفت کاری ساعت ۷ تا ۱۹ (۷ روز)
۷-۱۴	شیفت کاری ساعت ۷ تا ۱۹ (روز)	۷ روز استراحت (تعطیلی)	شیفت کاری ساعت ۷ تا ۱۹ (۱۴ روز)
۱۴-۱۴	شیفت کاری ساعت ۷ تا ۱۹ (روز)	۱۴ روز استراحت (تعطیلی)	شیفت کاری ساعت ۷ تا ۱۹ (۱۴ روز)
شب کار دائم ۱۴-۷	شیفت کاری ساعت ۱۹ تا ۷ (۱۴ روز)	شیفت کاری روز چهارشنبه (۷ تا ۱۵)	شیفت کاری از ساعت ۱۹ تا ۷ (۱۴ روز)

### -شیفت گردش (نوبت کاری)

شیفت گردش شیفتی است که در طول ماه یا در یک بازه زمانی مشخص گردش دارد؛ به گونه‌ای که نوبت‌های کاری آن در صبح، عصر یا شب واقع می‌شوند.

در این شیفت ممکن است یک گروه کاری در یک بازه مشخص در زمان صبح در محل کار حاضر شوند و بعد از مدتی شیفت آنها به عصر یا شب تغییر کند و بالعکس.

شیفت‌های گردش رایج که به آنها چرخشی نیز گفته می‌شود، عبارتند از ۷-۷ نوبت کار، ۷-۱۴ نوبت کار، ۱۴-۱۴ نوبت کار و شیفت ۲۴-۴۸.

به عنوان مثال در شیفت ۷-۷ نوبت کار در یک بازه ۲۱ روزه، ۷ روز کاری از ساعت ۰۷:۰۰ صبح تا ۱۹:۰۰ عصر سپس ۷ روز استراحت (تعطیلی) و پس از آن ۷ روز کاری از ساعت ۱۹:۰۰ عصر امروز تا ۰۷:۰۰ صبح فردا (شب کاری) وجود دارد.

شیفت ۱۴-۱۴ نوبت کاری نیز شامل یک بازه ۴۲ روزه، ۱۴ روز کاری از ساعت ۰۷:۰۰ صبح تا ۱۹:۰۰ عصر، سپس ۱۴ روز استراحت (تعطیلی) و پس از آن ۱۴ روز کاری از ساعت ۱۹:۰۰ عصر امروز تا ۰۷:۰۰ صبح فردا (شب کاری) می باشد.

توجه داشته باشید که با توجه به نیاز هر سازمان، می‌توان شیفت‌های چرخشی متفاوت و متعددی را تعریف کرد. مانند ۷-۱۴ نوبت کار، ۶-۸ نوبت کار ۲۴-۲۴ نوبت کار و...

### رایج ترین شیفت‌های گردش و نوبت کار

عنوان		زمان	
۷-۷	شیفت کاری از ساعت ۱۹ تا ۷ (۷ روز)	۷ روز استراحت (تعطیلی)	شیفت کاری ساعت ۷ تا ۱۹ (۷ روز)
۱۴-۷	شیفت کاری از ساعت ۱۹ تا ۷ (۷ روز)	شیفت کاری از ساعت ۷ تا ۱۹ (۷ روز)	۷ روز استراحت (تعطیلی)
۱۴-۷	شیفت کاری از ساعت ۱۹ تا ۷ (۴ روز)	شیفت کاری از ساعت ۷ تا ۱۹ (۱۰ روز)	شیفت کاری از ساعت ۱۹ تا ۷ (۳ روز) / ۷ روز استراحت (تعطیلی)
۱۴-۱۴	شیفت کاری از ساعت ۱۹ تا ۷ (۷ روز)	شیفت کاری از ساعت ۷ تا ۱۹ (۷ روز)	۱۴ روز استراحت (تعطیلی)
۱۴-۱۴	شیفت کاری از ساعت ۱۹ تا ۷ (۷ روز)	شیفت کاری از ساعت ۷ تا ۱۹ (۷ روز)	۱۴ روز استراحت (تعطیلی)
۱۴-۱۴	شیفت کاری از ساعت ۱۹ تا ۷ (۳ روز)	شیفت کاری از ساعت ۷ تا ۱۹ (۷ روز)	شیفت کاری از ساعت ۱۹ تا ۷ (۴ روز) / ۱۴ روز استراحت (تعطیلی)

### -شیفت آزاد:

شیفت آزاد شیفتی است که در آن ساعت ورود و خروج تعریف نشده است و صرفاً میزان حضور کارمند براساس ساعت اهمیت دارد. در این شیفت‌ها براساس توافق بین کارمند و کارفرما مشخص می‌شود که فرد در یک بازه زمانی مشخص (چند روز، یک هفته یا یک ماه) باید چند ساعت در محل کار حضور داشته باشد.

نویسنده: نوید سهندی – مدیر پروژه‌های استقرار منابع انسانی