



Arbeitszeit- Kalender 2026

Jede Minute zählt!



UNIA

Behalten Sie den Überblick über Ihre Arbeitszeit!

Unregelmässige Arbeitszeiten? Ändernde Einsätze? Wir stellen eine erhöhte Flexibilisierung der Arbeitszeit im Detailhandel fest. Dieser Kalender ermöglicht Ihnen, täglich Ihre Arbeitszeit zu notieren. So wissen Sie immer genau Bescheid über den aktuellen Stand.

Und es ist wichtig!

So behalten Sie den Überblick über die tatsächlich geleistete Arbeitszeit und haben bei eventuellen Diskussionen mit Ihren Vorgesetzten eine Hilfe zur Hand.

Dieser Arbeitszeit-Kalender ist nützlich, denn:

- Er dokumentiert Ihre tägliche und wöchentliche Arbeitszeit.
- Er ermöglicht es Ihnen, am Monatsende den Stundensaldo zu kontrollieren.
- Bei Konflikten mit Ihrem Arbeitgeber hilft er, Ihre Ansprüche geltend zu machen, indem er Ihre Arbeitszeiten und Absenzen belegt.

Jede Minute zählt

Kassenbestand, Aufräumarbeiten und Inventarisierung

Die für das Öffnen und Einrichten des Ladens aufgewendete Zeit zählt als Arbeitszeit. Dasselbe gilt für die Ermittlung der Kassenbestände und Arbeiten im Zusammenhang mit der Ladenschliessung. Inventarisierung oder die Teilnahme an Sitzungen für die Arbeitsorganisation sind ebenfalls Teil der Arbeitszeit.

Wenn Ihre Chefin/Ihr Chef Sie nach Hause schickt

Wenn Sie im Arbeitsplan aufgeführt sind und Ihre Vorgesetzte / Ihr Vorgesetzter dann auf Ihre Dienste verzichtet, haben Sie Anrecht auf Ihren Lohn.

Recht auf Pause

Laut Arbeitsgesetz (Art. 15) müssen Pausen wie folgt gewährt werden:

- 15 Minuten ab 5 1/2 Stunden Arbeit
- 30 Minuten ab 7 Stunden Arbeit
- 60 Minuten ab 9 Stunden Arbeit

Während der Pausen können Sie den Arbeitsplatz verlassen. Sollte dies nicht möglich sein, gilt die Zeit als bezahlte Arbeitszeit. Pausen nehmen ist aber wichtig für ihre Gesundheit. Ihr Arbeitgeber ist dafür verantwortlich.

Arbeitszeit und Überstunden

Arbeitszeit in der Branche

Der Arbeitsvertrag enthält die allgemeinen Vorschriften über die Arbeitszeit. Diese kann auf wöchentlicher, monatlicher oder jährlicher Basis festgelegt werden.

Heute beträgt die maximal zulässige Wochenarbeitszeit 50 Stunden, in grossen Detailhandelsgeschäften (50 oder mehr Leute pro Standort) höchstens 45 Stunden.

Arbeitsplan

Das Arbeitgesetz (Art. 69 ARGV 1) und die GAV der grossen Detailhändler sehen vor, dass Ihr Arbeitsplan grundsätzlich mindestens zwei Wochen im Voraus bekanntgegeben werden muss. Arbeitsplanänderungen müssen die Ausnahme sein und auf Notfälle beschränkt werden.

Überstunden

Überstunden müssen abgegolten werden. Entweder stehen Ihnen innerhalb einer angemessenen Periode Freistunden oder -tage im gleichen Umfang wie die geleistete Überzeit zu, oder die Überstunden müssen mit einem Lohnzuschlag von 25 Prozent ausbezahlt werden (ausser der GAV oder eine Vereinbarung sehen etwas anderes vor).

Januar 2026

Datum	Arbeitseinsatz		Arbeitseinsatz		Dauer der Pausen	Total Stunden
	von	bis	von	bis		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
Total Arbeitsstunden im Januar						

Februar 2026

Datum	Arbeitseinsatz von	bis	Arbeitseinsatz von	bis	Dauer der Pausen	Total Stunden
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
Total Arbeitsstunden im Februar						

März 2026

Datum	Arbeitseinsatz von	bis	Arbeitseinsatz von	bis	Dauer der Pausen	Total Stunden
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
Total Arbeitsstunden im März						

April 2026

Datum	Arbeitseinsatz von bis		Arbeitseinsatz von bis		Dauer der Pausen	Total Stunden
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
Total Arbeitsstunden im April						

Mai 2026

Datum	Arbeitseinsatz von	bis	Arbeitseinsatz von	bis	Dauer der Pausen	Total Stunden
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
Total Arbeitsstunden im Mai						

Juni 2026

Datum	Arbeitseinsatz von bis		Arbeitseinsatz von bis		Dauer der Pausen	Total Stunden
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
Total Arbeitsstunden im Juni						

Juli 2026

Datum	Arbeitseinsatz von	bis	Arbeitseinsatz von	bis	Dauer der Pausen	Total Stunden
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
Total Arbeitsstunden im Juli						

August 2026

Datum	Arbeitseinsatz von bis		Arbeitseinsatz von bis		Dauer der Pausen	Total Stunden
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
Total Arbeitsstunden im August						

September 2026

Datum	Arbeitseinsatz von	bis	Arbeitseinsatz von	bis	Dauer der Pausen	Total Stunden
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
Total Arbeitsstunden im September						

Oktober 2026

Datum	Arbeitseinsatz von	bis	Arbeitseinsatz von	bis	Dauer der Pausen	Total Stunden
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
Total Arbeitsstunden im Oktober						

November 2026

Datum	Arbeitseinsatz von bis		Arbeitseinsatz von bis		Dauer der Pausen	Total Stunden
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
Total Arbeitsstunden im November						

Dezember 2026

Datum	Arbeitseinsatz von	bis	Arbeitseinsatz von	bis	Dauer der Pausen	Total Stunden
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
Total Arbeitsstunden im Dezember						

Die Arbeitszeit bei Migros

Vollzeitarbeit

Die normale wöchentliche Arbeitszeit für Vollzeitbeschäftigte beträgt 41 Stunden.

Diese Arbeitszeit ist im Durchschnitt und innerhalb von höchstens 12 Monaten einzuhalten.

Vollzeitangestellte können ihr Pensum um bis zu 20 Prozent reduzieren, was den Ferienanspruch verringert. Ebenso kann das Pensum auf bis zu 42 Stunden erhöht werden, was mehr Ferien bedeutet.

Zudem besteht die Möglichkeit, die Arbeitszeit auf weniger als fünf Arbeitstage zu verteilen.

Unregelmässige Arbeitszeit

Den Mitarbeitenden, die unregelmässig arbeiten, wird ihr Einsatzplan in der Regel 14 Tage im Voraus mitgeteilt. Dieser kann nur in begründeten Fällen geändert werden.

Im Rahmen von Betriebsvereinbarungen, beispielsweise in der Logistik oder in Restaurants, sind höhere Arbeitszeiten möglich.

**Stress bei der Migros?
Sie sind nicht allein.
Gemeinsam wehren wir uns.
Melden Sie sich!**



Neuer GAV Coop – gemeinsam erkämpft, gemeinsam stark

Höhere Mindestlöhne, gesündere Arbeitszeiten und viele andere Verbesserungen: Davon profitieren Sie dank dem Einsatz vieler Kolleginnen und Kollegen bei Coop.

Ihr neuer GAV in Kürze

- **Höhere Mindestlöhne:** Die Mindestlöhne steigen um 100 Franken – ein spürbares Plus im Portemonnaie.
- **Mehr Stundenlohn:** Auch Angestellte im Stundenlohn profitieren direkt von den höheren Mindestlöhnen und den jährlichen Lohnerhöhungen.
- **Bessere Unterstützung für Familien:** Wer bis zu 5300 Franken verdient (früher: 4800 Franken), erhält bis 600 Franken pro Monat Unterstützung für die Kinderbetreuung (über Coop Child Care).
- **Mehr Elternzeit:** Der andere Elternteil erhält neu 20 statt 15 Tage Elternurlaub bei vollem Lohn. Das gleiche gilt bei Adoption.
- **Keine Pensenreduktion für Mitarbeitende im Stundenlohn, wenn sie ins Monatslohnverhältnis wechseln:** Sie müssen zumindest so viele Stunden wie vorher bekommen.

Die Unia ist Ihre Gewerkschaft. Bei Problemen kann sie Ihnen weiterhelfen und beantwortet Ihre Fragen.

Arbeitszeiten bei Coop

Gesündere Arbeitszeiten:

Die tägliche Arbeitszeit muss innerhalb von 12 (statt bisher 14) Stunden liegen – inklusive Pausen. Schluss mit endlos langen Arbeitstagen!

- Die normale wöchentliche Arbeitszeit beträgt im Durchschnitt 41 effektive Arbeitsstunden und wird in der Regel auf 5 Tage verteilt.
- Die Vorbereitungs- und Aufräumarbeiten gelten als Arbeitszeit.
- Pausen von mehr als 1,5 Stunden können nicht aufgezwungen werden. Es braucht Ihr Einverständnis.
- Die Mitarbeitenden mit Familienpflichten haben Anspruch auf sozialverträgliche Arbeitszeiten.
- Die Einsatzpläne müssen spätestens 14 Tage im Voraus bekanntgegeben werden.

Minusstunden

Das Coop-Arbeitszeitreglement erlaubt 41 Minusstunden und 82 Überstunden. Die Unia kämpft gegen Minusstunden, insbesondere bei Teilzeitbeschäftigten.

Arbeit im Stundenlohn

Das Unternehmen übernimmt die Mitarbeitenden im Stundenlohn, die über den Zeitraum von einem Jahr im Durchschnitt mindestens 50 Prozent gearbeitet haben, auf deren **schriftlichen** Wunsch hin in ein Monatslohnverhältnis.

Unia, die grösste Gewerkschaft im Detailhandel

Die Unia setzt sich für die Verbesserung Ihrer Arbeitsbedingungen ein

Die Unia ist heute die grösste und einflussreichste Gewerkschaft der Schweiz. Sie ist im Detailhandel sehr aktiv und vertritt dort rund 14 000 Mitglieder.

Die Unia engagiert sich für bessere Arbeitsbedingungen und insbesondere für folgende Ziele:

- **Löhne:** Für ein Leben in Würde. Niemand soll weniger als 4500 Franken verdienen und Arbeitnehmende mit einem Lehrabschluss sollen mindestens 5000 Franken erhalten.
- **Arbeitsbedingungen:** Für geregelte Arbeitszeiten und gegen zerstückelte Arbeitseinsätze.
- **GAV:** Für einen nationalen Gesamtarbeitsvertrag im Detailhandel.
- **Ladenöffnungszeiten:** Die Unia kämpft gegen ausgeweitete Ladenöffnungszeiten. Aktuell protestieren wir gegen ein Parlamentsprojekt, das statt 4 neu 12 bewilligungsfreie Sonntagsverkäufe zulassen will. Schliessen Sie sich an!
- **Gleichstellung der Geschlechter** beim Lohn sowie bei den Karrieremöglichkeiten.
- **Soziale Digitalisierung:** Sie muss im Dienst der Arbeitnehmenden stehen und erfordert eine gute Aus- und Weiterbildung.

Unsere Leistungen



Rechtsschutz und Beratung: Die Unia berät ihre Mitglieder unentgeltlich und bietet Rechtsschutz bei Kündigung, Streitigkeiten mit dem Arbeitgeber oder mit Versicherungen.



Weiterbildung: Die Unia unterstützt ihre Mitglieder bei der beruflichen und gewerkschaftlichen Weiterbildung finanziell und bietet kostenlose Kurse an.



Kompetente Information: Alle Mitglieder erhalten kostenlos «work» – die starke Zeitung der Unia.



Gewichtige Stimme: Die Mitglieder diskutieren ihre Probleme und definieren die Forderungen der Unia gegenüber den Arbeitgebern.



Arbeitslos, was tun? Die Unia führt die grösste Arbeitslosenkasse der Schweiz. Sie bietet eine prompte Auszahlung des Arbeitslosengeldes und umfassende Beratung bei Arbeitslosigkeit.



Vergünstigte Freizeitangebote: Mitglieder profitieren von attraktiven Vergünstigungen (Ferien, Reka, Mobility usw.).

Sie haben Rechte

Die Unia beantwortet Ihre Fragen

Unsere Webseite und die Broschüre «Ihre Rechte im Detailhandel» bieten eine Fülle von Informationen, die Ihnen helfen, für Ihre Rechte einzustehen. Sie finden Beiträge zu Themen Krankentaggeld, Arbeitsvertrag, Recht auf Ferien, Arbeit ohne Tageslicht, Wahl der Kleidung, Kameras am Arbeitsplatz, Taschenkontrollen, Schwangerschaft und Geburt usw.

**Informieren Sie sich online
über Ihre Rechte!**



Unia in Ihrer Nähe:

Aargau-Nordwestschweiz, T 0848 11 33 44, ag-nws@unia.ch

Bern/Oberaargau-Emmental, T 031 385 22 22, bern@unia.ch

Berner Oberland, T 033 225 30 20, thun@unia.ch

Biel-Seeland/Solothurn, T 032 329 33 33, biel@unia.ch

Fribourg, T 026 347 31 31, fribourg@unia.ch

Genève, T 0848 949 120, geneve@unia.ch

Neuchâtel, T 0848 203 090, neuchatel@unia.ch

Oberwallis, T 027 948 12 80, oberwallis@unia.ch

Ostschweiz-Graubünden, T 0848 750 751,
ostschweiz-graubuenden@unia.ch

Ticino, T 091 821 10 40, ticino@unia.ch

Transjurane, T 0848 421 600, transjurane@unia.ch

Valais, T 027 602 60 00, valais@unia.ch

Vaud, T 0848 606 606, vaud@unia.ch

Zentralschweiz, T 0848 651 651, zentralschweiz@unia.ch

Zürich-Schaffhausen, T 0848 11 33 22, zh-sh@unia.ch

Unia Zentralsekretariat, T 031 350 21 11, tertiaer@unia.ch

**Engagieren Sie sich für
faire Arbeitsbedingungen und
für einen besseren Schutz
der Detailhandelsangestellten!**

**Werden Sie bei der grössten Gewerkschaft
im Detailhandel Mitglied. unia.ch**