

Checkliste Lenk- und Ruhezeiten

Die wichtigsten Grenzwerte nach Verordnung (EG) Nr. 561/2006 auf einen Blick

Lenkzeiten

Regelung	Grenzwert	Praxishinweis
Tageslenkzeit	9 Stunden	Zweimal pro Woche Verlängerung auf 10 Stunden zulässig.
Wochenlenkzeit	56 Stunden	Kalenderwoche Montag 00:00 bis Sonntag 24:00 Uhr.
Doppelwochenlenkzeit	90 Stunden	Nach einer 56-h-Woche bleiben in der Folgeweche nur 34 Stunden.

Fahrtunterbrechung

Regelung	Grenzwert	Praxishinweis
Nach spätestens 4,5 h Lenkzeit	45 Minuten	Aufteilbar in 15 + 30 Minuten – zwingend in dieser Reihenfolge.

Häufigster Fehler: Aufteilung 30 + 15 statt 15 + 30 Minuten. Die Gesamtdauer stimmt, die Reihenfolge nicht – der Verstoß bleibt bestehen. Ebenso gilt: Während der Unterbrechung darf keine andere Arbeit verrichtet werden. Be- und Entladen ist Arbeitszeit, keine Pause.

Ruhezeiten

Regelung	Grenzwert	Praxishinweis
Tägliche Ruhezeit	11 Stunden	Aufteilbar in 3 h + 9 h (dann 12 h gesamt).
Reduzierte Tagesruhezeit	9 Stunden	Höchstens dreimal zwischen zwei wöchentlichen Ruhezeiten.
Wöchentliche Ruhezeit	45 Stunden	Beginn spätestens nach sechs 24-Stunden-Zeiträumen.
Reduzierte Wochenruhezeit	24 Stunden	Differenz am Stück ausgleichen, zusammen mit einer Ruhezeit von mind. 9 h, vor Ende der dritten Folgeweche.
Mehrfahrerbetrieb	9 h in 30 h	Nur wenn beide Fahrer – außer in der ersten Stunde – durchgehend an Bord sind.

Arbeitszeit nach § 21a ArbZG – wird am häufigsten übersehen

Regelung	Grenzwert	Praxishinweis
Wochenarbeitszeit im Schnitt	48 Stunden	Einzelne Wochen bis 60 h, wenn der Durchschnitt eingehalten wird.
Pause bei mehr als 6 bis 9 h Arbeit	30 Minuten	Nicht identisch mit der Lenkzeitunterbrechung.
Pause bei mehr als 9 h Arbeit	45 Minuten	Aufteilbar in Abschnitte von mind. 15 Minuten.

Anwendungsbereich: Güterverkehr mit Fahrzeugen bzw. Fahrzeugkombinationen über 3,5 t zGM, Personenverkehr über neun Personen inkl. Fahrer. Seit dem 1. Juli 2026 zusätzlich Fahrzeuge über 2,5 t im gewerblichen grenzüberschreitenden Güterverkehr und in der Kabotage. Achtung: Der Anhänger zählt mit – ein 3,5-t-Transporter mit Anhänger fällt bereits darunter.

Stand: Juli 2026. Diese Übersicht fasst die Grundregeln zusammen und ersetzt keine Rechtsberatung. Ausnahmen und Sonderfälle sind einzelfallabhängig. Fragen? info@gefahrgut-consulting.de · 0214 4039597