

Gjennomsnittsberegning av arbeidstiden

Gjennomsnittsberegning åpner for en annen fordeling av arbeidstiden, som gjør at man i perioder kan jobbe mer enn grensen for alminnelig arbeidstid, mot tilsvarende mindre i andre perioder. I gjennomsnitt skal ikke arbeidstiden overstige lovens grenser.

Avtale mellom arbeidstaker og arbeidsgiver

For en periode på inntil ett år, kan arbeidstiden fordeles slik at man kan jobbe:

- 10 timer i løpet av 24 timer
- 48 timer i løpet av sju dager

Grensen på 48 timer kan gjennomsnittsberegnes over en periode på 8 uker, men likevel slik at alminnelig ukentlig arbeidstid ikke overstiger 50 timer.

Avtalen skal være skriftlig. Avtale kan ikke inngås med arbeidstaker som er midlertidig ansatt etter arbeidsmiljølovens § 14-9 andre ledd bokstav f.

Gjennomsnittet i perioden må likevel ikke overstige lovens grenser for alminnelig arbeidstid.

Avtale mellom arbeidsgiver og tillitsvalgte

Avtale mellom arbeidsgiver og tillitsvalgte i virksomhet som er bundet av tariffavtale:

For en periode på inntil ett år, kan arbeidstiden fordeles slik at man kan jobbe:

- 12,5 timer i løpet av 24 timer
- 48 timer i løpet av sju dager

Grensen på 48 timer kan gjennomsnittsberegnes over en periode på åtte uker, men likevel slik at alminnelig ukentlig arbeidstid ikke overstiger 54 timer.

Ved inngåelse av avtale utover 10 timer daglig arbeidstid skal det særlig legges vekt på hensynet til arbeidstakernes helse og velferd.

Gjennomsnittet i perioden må likevel ikke overstige lovens grenser for alminnelig arbeidstid.

Vedtak – Arbeidstidsregisteret

Her finner du Arbeidstilsynets vedtak i tidligere arbeidstidssaker: [Søk etter vedtak](#)

Søknad til Arbeidstilsynet

For en periode på inntil 26 uker, kan arbeidstiden fordeles slik at man kan jobbe:

- 13 timer i løpet av 24 timer
- 48 timer i løpet av 7 dager eller 48 timer i gjennomsnitt i løpet av en periode på 8 uker

Gjennomsnittet i perioden må likevel ikke overstige lovens grenser for alminnelig arbeidstid.

Arbeidstidsordningen skal drøftes med arbeidstakernes tillitsvalgte og referat fra drøftingene skal vedlegges søknaden. Arbeidstilsynet gir bare samtykke hvis vi finner arbeidstidsordningen helse- og velferdsmessig forsvarlig.

[Gjennomsnittsberegning er regulert i arbeidsmiljøloven § 10-5](#)

Digitalt søknadskjema til Arbeidstilsynet

[Søknad om gjennomsnittsberegning av alminnelig arbeidstid](#)

Søknad som fraviker krav om arbeidsfri periode og arbeidstid på 13 timer

Søknad om gjennomsnittsberegning som fraviker krav om arbeidsfri periode og arbeidstid på 13 timer, kan innvilges for virksomheter innen helse og omsorg og vakt- og overvåkningsarbeid på nærmere vilkår. Se [arbeidsmiljøloven § 10-12 \(7\)](#) og nærmere informasjon om slike søknader: [Søknad om gjennomsnittsberegning som fraviker krav om arbeidsfri periode eller arbeidstid på 13 timer](#)

Avtale med fagforening med innstillingsrett

Fagforening med innstillingsrett etter arbeidstvistloven eller tjenestetvistloven har vid adgang til å inngå tariffavtale om gjennomsnittsberegning utover de ovennevnte grenser, forutsatt at ordningen anses som helse- og sikkerhetsmessig forsvarlig, jf. [arbeidsmiljøloven § 10-12 \(4\)](#).
