Arbeidstilsynet

Arbeidstid

Arbeidstid er den tiden arbeidstaker står til disposisjon for arbeidsgiver. Regelverket har grenser for arbeidstiden og krav om pauser og daglig og ukentlig fri.

Alminnelig arbeidstid

I arbeidsmiljøloven er det fastsatt grenser for den alminnelige arbeidstiden:

- 9 timer i løpet av 24 timer (normalarbeidsdag)
- 40 timer i løpet av 7 dager (normalarbeidsuke)

For arbeidstakere med belastende arbeidstidsordninger, for eksempel skift-, turnus-, natt- og søndagsarbeid, er den ukentlige arbeidstiden kortere:

- 38 timer i løpet av 7 dager for arbeid som drives døgnet rundt på hverdager
- 36 timer i løpet av 7 dager for arbeid som drives døgnet rundt, hele uken igjennom

Man kan avtale kortere alminnelig arbeidstid gjennom tariffavtale. En avtale som mange har, er 37,5 timer per uke. I enkelte tilfeller kan det inngås avtale om **gjennomsnittsberegning av alminnelig arbeidstid**.

Arbeid ut over arbeidsmiljølovens grenser for alminnelig arbeidstid er **overtid**.

For enkelte typer tjeneste er det mulig å utvide den alminnelige arbeidstiden:

Passiv tjeneste

Passiv tjeneste kalles ofte også hvilende vakt, for eksempel sovende nattevakt. Passiv tjeneste kan også dreie seg om andre tilfeller hvor arbeidstakeren er fritatt for aktivt arbeid, bortsett fra kortvarige eller tilfeldige avbrudd. Under slike vakter kan man for eksempel se tv, hvile og sove.

I slike tilfeller kan arbeidstiden forlenges med maksimalt

- 2 timer i løpet av 24 timer
- 10 timer i løpet av 7 dager

Alminnelig arbeidstid må likevel ikke overstige 48 timer i løpet av 7 dager.

For eksempel: Om noen har passiv tjeneste i 9 timer, vil arbeidstiden kunne utvides med 2 timer.

Arbeidsgiver kan søke Arbeidstilsynet om å forlenge arbeidstiden ytterligere. Arbeidstilsynet kan gi tillatelse til maksimalt 13 timer i løpet av 24 timer, og 48 timer i løpet av 7 dager.

Beredskapsvakt utenfor arbeidsstedet

Beredskapsvakt kalles ofte for hjemmevakt. Det er en vaktordning der arbeidstaker må være tilgjengelig for arbeidsgiver.

Les mer om beredskapsvakt

Reglene om alminnelig arbeidstid finnes i arbeidsmiljøloven § 10-4

Pauser

Arbeidstaker har rett til minst én pause når den daglige arbeidstiden overstiger fem og en halv time. Dersom den daglige arbeidstiden er åtte timer eller mer, skal pausene til sammen være minst en halv time.

Hvis arbeidstakeren må oppholde seg på arbeidsplassen i pausen eller det ikke finnes et godt nok pauserom, skal pausen regnes som arbeidstid.

Dersom arbeidstaker arbeider mer enn to timer etter at den alminnelige arbeidstiden er avviklet, har arbeidstaker rett på en ny pause på minst en halv time. Pausen regnes som en del av arbeidstiden.

Reglene om pauser finnes i arbeidsmiljøloven § 10-9

Daglig og ukentlig arbeidsfri

Arbeidsmiljøloven har regler om daglig og ukentlig arbeidsfri. Dette er for å sikre at arbeidstakere får nok hvile og fritid.

Arbeidstakere har krav på minst:

- 11 timer sammenhengende arbeidsfri i løpet av 24 timer
- 35 timer sammenhengende arbeidsfri i løpet av 7 dager

Arbeidsgivere og tillitsvalgte i virksomheter med tariffavtale kan avtale en kortere sammenhengende arbeidsfri periode, men ikke kortere enn:

- 8 timer daglig eller
- 28 timer ukentlig

Den ukentlige fritiden er absolutt. Man kan avtale kortere daglig arbeidsfri hvis arbeidstaker får en tilsvarende periode med hvile (time for time). Denne perioden med hvile må komme senest etter at den andre arbeidsperioden er gjennomført. For eksempel kan man arbeide 16 timer, ha 8 timer fri og så arbeide nye 13 timer, men man må deretter ha minst 14 timer arbeidsfri (11 timer + 3 timer kompensasjon for tapt hviletid).

Reglene om fritid finnes i arbeidsmiljøloven § 10-8

Arbeidstiden skal være forsvarlig

Arbeidstidsordningen skal ikke gå ut over helsen eller sikkerheten til arbeidstakeren. Det er arbeidsgivers ansvar å vurdere om arbeidstiden er forsvarlig. Arbeidstiden skal være kortere dersom arbeidstaker har en belastende arbeidstidsordning, og kan være lengre ved passivt arbeid. Slik vurderer du om arbeidstidsordning er forsvarlig

Arbeidstaker har rett til tilpasset arbeidstid

Arbeidsmiljøloven gir mulighet til forskjellige former for individuelt tilpassede arbeidstidsordninger:

- fleksibel arbeidstid
- redusert arbeidstid
- fritak for nattarbeid
- fritak for overtidsarbeid

Unntak fra reglene om arbeidstid

Reglene om arbeidstid gjelder i utgangspunktet for alle arbeidstakere, men arbeidsmiljøloven kan unnta arbeidstakere som har

- ledende stilling
- særlig uavhengig stilling

Hva kjennetegner ledende og særlig uavhengige stillinger?

Unntak for andre grupper

For noen grupper arbeidstakere og for visse typer arbeid er det egne regler eller unntak fra reglene om arbeidstid:

Ungdom under 18 år

Ungdom under 18 år har egne regler om arbeidstid: Arbeidstid for personer under 18 år

Se også barn og ungdom i arbeid.

Unntak fra arbeidsmiljøloven for visse typer arbeid og arbeidstakergrupper

Noen arbeidstakere er unntatt arbeidstidsreglene i arbeidsmiljøloven helt eller delvis gjennom en egen forskrift.

Dette gjelder blant annet de som utfører feltarbeid ved Statens Kartverk, politiet, kirketjenere og utenriksstasjonene under Utenriksdepartementet. Forskrift om unntak fra arbeidsmiljøloven for visse typer arbeid og arbeidstakergrupper

Medlemmer av fagforening med innstillingsrett

Fagforeninger med innstillingsrett (mer enn 10 000 medlemmer) kan inngå tariffavtale med arbeidsgiver eller arbeidsgiverforening om arbeidstid for sine medlemmer uten hinder av reglene i arbeidsmiljølovens kapittel om arbeidstid. Dette betyr at de kan inngå avtaler ut over de fleste grensene som er satt i loven. Arbeidstidsordningen skal uansett være forsvarlig.

Arbeidsmiljøloven § 10-12 (4)

Sjåfører og andre innen vegtransport

Sjåfører og andre som arbeider innen vegtransport har egne regler om arbeidstid som er regulert i en egen forskrift:

Forskrift om arbeidstid for sjåfører og andre innenfor vegtransport

Medleverordninger

Medleverforskriften gjelder arbeid ved institusjoner hvor det er nødvendig at arbeidstaker oppholder seg i lengre sammenhengende perioder, for å ivareta institusjonens særlige omsorgs- eller behandlingsoppgaver (medleverordninger) for personer med rus- eller atferdsproblemer og enslige mindreårige asylsøkere.

Forskrift om arbeidstid i institusjoner som har medleverordninger

Se også lov om barneverntjenester § 5A-1 (lovdata.no).

Arbeid som utføres i arbeidstakers eget hjem

Det er egne regler for arbeidstakere som arbeider i eget hjem over lengre tid:

Forskrift om arbeid som utføres i arbeidstakers hjem

Husarbeid eller pleie i privat arbeidsgivers hjem

Det er egne regler for arbeidstakere som utfører husarbeid, tilsyn og pleie i privat arbeidsgivers hjem:

Forskrift om arbeid i arbeidsgivers hjem og husholdning (kap. 4)

Har du behov for tillatelse fra Arbeidstilsynet om arbeidstid?

For noen typer arbeid må du søke Arbeidstilsynet om tillatelse:

Søk om gjennomsnittsberegning av alminnelig arbeidstid

Søk om utvidet bruk av overtid

Mer informasjon

- Webinar om arbeidstid i spesialisthelsetjenesten