

# Arbeidstid

**Arbeidstid er den tiden arbeidstaker står til disposisjon for arbeidsgiver. Det er grenser for arbeidstidens lengde og fordeling gjennom døgnet. Arbeidstiden skal være kortere dersom man har en belastende arbeidstidsordning, og kan være lengre ved passivt arbeid.**

Arbeidsmiljøloven gir på visse vilkår arbeidstakere rett til forskjellige former for tilpassede arbeidstidsordninger, som fleksibel arbeidstid, redusert arbeidstid og fritak for nattarbeid.

Arbeidsgiver skal alltid vurdere om arbeidstidsordningen er forsvarlig.

[Slik vurderer du om arbeidstidsordningen er forsvarlig](#)

“ Arbeidstidsordninger skal ikke føre til uheldige fysiske eller psykiske belastninger, eller redusere arbeidstakers muligheter til å ivareta sikkerhetshensyn.

## Alminnelig arbeidstid

Lovens grenser for alminnelig arbeidstid er:

- 9 timer i løpet av 24 timer
- 40 timer i løpet av 7 dager

For grupper med belastende arbeidstidsordninger, for eksempel skift-, turnus-, natt- og søndagsarbeid, er det fastsatt kortere ukentlig arbeidstid:

- 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, for eksempel 37,5 timer per uke.

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

## Passiv tjeneste

Passiv tjeneste karakteriseres gjerne som hvilende vakt, for eksempel en sovende nattevakt. Passiv tjeneste kan også dreie seg om andre tilfeller hvor arbeidstakeren er fritatt for aktivt arbeid, bortsett fra kortvarige eller tilfeldige avbrytelser. 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 og 10 timer i løpet av 7 dager. Alminnelig arbeidstid må 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.

Arbeidstilsynet kan gi tillatelse til ytterligere forlengelse av arbeidstiden, men maksimalt 13 timer i løpet av 24 timer, og 48 timer i løpet av 7 dager.

## Beredskapsvakt utenfor arbeidsstedet

Beredskapsvakt kalles ofte for hjemmevakt, og er en vaktordning der arbeidstaker må være tilgjengelig for å utføre arbeid.

[Les mer om beredskapsvakt](#)

## Husk!

- Vær oppmerksom på at arbeidstidsordninger skal være skriftlig avtalt med den enkelte ansatt eller de tillitsvalgte.
- Vær klar over at arbeidstakere i utgangspunktet har krav på fleksibel arbeidstid.

## Pauser

Arbeidstaker har rett til minst en 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 på minimum en halv time.

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

Dersom arbeidet varer mer enn to timer utover Arbeidsmiljølovens bestemmelse om alminnelig arbeidstid, har arbeidstaker rett til pause på minst en halv time. Pausen regnes som en del av arbeidstiden.

[Reglene om pauser finnes i arbeidsmiljøloven § 10-9](#)

## Daglig og ukentlig fritid

Arbeidstaker har krav på minst:

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

Arbeidsgiver og tillitsvalgte i virksomhet med tariffavtale kan avtale en kortere arbeidsfri periode, men ikke kortere enn:

- 8 timer daglig og
- 28 timer ukentlig

Den ukentlige fritid er absolutt. Den daglige fritiden kan fravikes under spesielle vilkår. Avtale om kortere fritid forutsetter at arbeidstaker sikres tilsvarende kompensierende hvileperioder. Hvileperioden må følge umiddelbart etter arbeidsperioden og skal kompensere time for time for den forlengede arbeidstiden.

[Reglene om fritid finnes i arbeidsmiljøloven § 10-8](#)

## Unntak fra arbeidstidsreglene

Reglene om arbeidstid gjelder i utgangspunktet for alle arbeidstakere, men det er blant annet gjort følgende unntak i arbeidsmiljøloven:

### Ledende stilling

Med ledende stilling menes overordnede stillinger med klare lederfunksjoner.

Eksempel på slike stillinger kan være avdelingssjefer, kontorsjefer og andre som:

- har et større ansvar.
- i særlig grad kan treffe selvstendige avgjørelser på vegne av virksomheten.
- selv kan avgjøre behovet for egen arbeidsinnsats og i stor grad kan styre sin egen arbeidstid.

### Særlig uavhengig stilling

Med særlig uavhengig stilling menes arbeidstakere som ikke har direkte lederfunksjoner, men som likevel har overordnede og ansvarsfulle stillinger.

Dette dreier seg om arbeidstaker som selv prioriterer sine oppgaver, de bestemmer selv hva de skal gjøre, hva som skal delegeres til andre, når arbeidet skal gjøres og hvordan arbeidet skal utføres.

Selv om en arbeidstaker er unntatt fra arbeidstidsbestemmelsene, må arbeidstiden likevel ordnes slik at:

- arbeidstaker ikke utsettes for uheldige fysiske eller psykiske belastninger.
- arbeidstaker har mulighet for å ivareta sikkerheten.

Arbeidstakere som er unntatt fra arbeidstidsbestemmelsene har på samme vilkår som andre arbeidstakere rett til redusert arbeidstid og fritak fra nattarbeid.

## Unntak for enkelte grupper

Noen av forskriftene til arbeidsmiljøloven gir unntak fra arbeidstidsbestemmelsene for enkelte grupper. En del arbeidstakere er unntatt arbeidstidsreglene i arbeidsmiljøloven helt eller delvis gjennom egen forskrift. Dette gjelder blant annet de som utfører feltarbeid ved Statens Kartverk, politiet, kirketjenere og utenriksstasjonene under Utenriksdepartementet.

[Se forskrift om unntak fra arbeidsmiljøloven for visse typer arbeid og arbeidstakergrupper.](#)

Sjåførere og andre som arbeider innen veitransport har egne regler om arbeidstid som er regulert i en egen forskrift.

[Se forskrift om arbeidstid for sjåførere og andre innenfor vegtransport.](#)

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 adferdsproblemer og enslige mindreårige asylsøkere jf. lov om barneverntjenester § 5A-1.

[Se forskrift om arbeidstid i institusjoner som har medleverordninger](#)

Ungdom under 18 år har også egne regler om arbeidstid:

[Arbeidstid for personer under 18 år](#)

Se også teamside om arbeid av barn og ungdom:

[Ungdom i arbeid](#)

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

[Se forskrift om arbeid som utføres i arbeidstakers hjem](#)

[Se forskrift om husarbeid, tilsyn og pleie i privat arbeidsgivers hjem eller hushold.](#)

Vis mer

---

---