

# Arbeidstid for personer under 18 år

**Arbeidstiden for barn og ungdom under 18 år skal ikke hindre skolegang, eller hindre det å dra nytte av undervisning.**

Regelverket skiller på alder og om du er skolepliktig eller ikke. Skolepliktig er du så lenge du går i grunnskolen det vil si ut ungdomskolen.

[Reglene om arbeidstid for personer under 18 år finner du i arbeidsmiljøloven kapittel 11](#)

## Personer under 15 år eller som er skolepliktig

For personer som er under 15 år, eller som er skolepliktige, må arbeidstiden ikke overstige 2 timer i døgnet, og 12 timer i uken i uker med undervisning. På skolefrie dager kan du arbeide opp til 7 timer i døgnet. I skoleferier som varer i minst en uke, kan du arbeide opptil 7 timer i døgnet og 35 timer i uken.

Arbeidstilsynet kan gi tillatelse til at du kan arbeide utover 2 timer i døgnet og 12 timer i uken ved kulturelt eller lignende arbeid. Eksempel på dette er deltakelse i et teaterstykke. [Hvis du skal sette barn til kulturelt eller lignende arbeid, krever dette forhåndssamtykke fra Arbeidstilsynet.](#)

Dersom du er med i en ordning i regi av skolen som bytter på teoretisk og praktisk utdanning, må arbeids- og skoletiden til sammen ikke overstige 8 timer i døgnet og 40 timer i uken.

Når du er under 15 år eller skolepliktig, skal du ha fri mellom 20.00 om kvelden og 06.00 om morgenen. Det finnes unntak fra denne bestemmelsen. Du kan for eksempel være med i filminnspilling eller teaterstykker.

## Personer mellom 15 og 18 år som ikke er skolepliktig

For personer mellom 15 og 18 år som ikke er skolepliktige, må arbeidstiden ikke overstige 8 timer i døgnet og 40 timer i uken. Du skal også ha fri mellom 23:00 og 06.00. Arbeid mellom 21:00 og 23:00 er nattarbeid, og er kun tillatt på visse vilkår.

Det er egne regler for såkalt "kulturelt arbeid" - det vil si arbeid i teater, film og liknende. Blant annet er det unntak fra forbudet mot nattarbeid.

Hvis du er mellom 15 og 18 og ikke er skolepliktig, er det også unntak fra forbudet mot nattarbeid i forbindelse med rengjøring, ombæring av aviser m.m. [Hva som er unntatt og hvilke regler som gjelder, står i forskrift om organisering, ledelse og medvirkning § 12-9.](#)

## Personer over 18 år

For personer over 18 år må den alminnelige arbeidstiden ikke være mer enn 9 timer i døgnet og 40 timer i uken. Dette er utgangspunktet, men loven setter i noen tilfeller andre grenser (36/38 timer) i løpet av 7 dager. I tillegg åpner loven for gjennomsnittsberegning av alminnelig arbeidstid.

Mange arbeidsplasser har imidlertid avtale om kortere arbeidstid enn det som er lovens utgangspunkt.

[Reglene om arbeidstid for personer over 18 år finner du i arbeidsmiljøloven kapittel 10](#)

---