

Barn og ungdom i arbeid

Hovedregelen er at du som er under 15 år, ikke har lov til å arbeide. Det er likevel noen unntak for visse typer arbeid og aldersgrupper. Se hva som gjelder for aldersgruppen din.

Hvilken jobb kan du ha?

Hva du har lov til å gjøre og hvor mye du kan jobbe, varierer etter hvor gammel du er:

Jeg er under 13 år

Du kan som hovedregel ikke ta arbeid

Er du under 13 år, kan du som hovedregel ikke ta arbeid.

Du kan hjelpe til på gården til familien

Dersom familien din driver gård, kan du som er under 13 år hjelpe til med for eksempel potethøsting, bærplukking og lett stell av dyr. Dette blir ikke regnet som arbeid i lovens forstand.

Skal du opptre i kulturelt, kunstnerisk, sportslig eller reklamemessig arbeid?

Aldersgrensa på 13 år gjelder heller ikke dersom du skal opptre i

- kulturelt arbeid
- kunstnerisk arbeid
- sportslig arbeid
- reklamemessig arbeid

Skal du opptre i slikt arbeid, må [arbeidsgiveren din søke Arbeidstilsynet om forhåndssamtykke](#).

Jeg er 13-16 år og går på ungdomsskolen

Hva kan du gjøre når du har fylt 13 år?

Har du fylt 13 år, kan du gjøre lett arbeid. Dersom arbeidet er lett, kan du for eksempel ta jobb som avisbud eller gjøre kontor- og butikkarbeid. Det er arbeidsgiveren som skal vurdere om arbeidet er lett.

Hva kan du gjøre når du har fylt 14 år?

Har du fylt 14 år, kan du også ha annen arbeid som ledd i skolegang eller i praktisk yrkesorientering. Slike opplæringsprogram skal være godkjent av skolemyndighetene.

Skal du opptre i kulturelt, kunstnerisk, sportslig eller reklamemessig arbeid?

Dersom du skal opptre i kulturelt, kunstnerisk, sportslig eller reklamemessig arbeid og er under 15 år eller går på ungdomsskolen, må [arbeidsgiveren din søke Arbeidstilsynet om forhåndssamtykke](#).

Du må ha skriftlig samtykke før du begynner i arbeid dersom du er under 15 år eller går på ungdomsskolen

Dersom du er under 15 år eller går på ungdomsskolen, må du ha skriftlig samtykke fra foreldre eller andre foresatte før du kan begynne i arbeid. Det er arbeidsgiveren din som skal ha samtykket.

Du kan ikke gjøre farlig arbeid

Visse typer arbeid blir regnet som farlig, og det er forbudt å gjøre av personer under 18 år. Arbeidsgiveren din kan ikke sette deg til slikt arbeid. Du kan for eksempel ikke gjøre arbeid der du kan bli utsatt for

- kreftframkallende kjemikalier
- stråling
- farlige maskiner

Det står en [oversikt over arbeid som er regnet som farlig, i forskrift om organisering, ledelse og medvirkning i § 12-6](#).

Jeg er 15–18 år og er ferdig på ungdomsskolen

Hva kan du gjøre når du har fylt 15 år og er ferdig med ungdomsskolen?

Har du fylt 15 år og er ferdig med ungdomsskolen, kan du ha arbeid som ikke er til skade for sikkerheten, helsen, utviklingen eller skolegangen din. Det betyr at du for eksempel kan ta butikkarbeid eller rydde- og vedlikeholdsarbeid i parker.

Arbeidsgiveren må i hvert enkelt tilfelle vurdere om arbeidet kan være til skade for deg. Arbeidsgiveren skal gjøre det som er nødvendig for å ta vare på sikkerheten, helsen og utviklingen din.

Du kan i utgangspunktet ikke gjøre farlig arbeid

Visse typer arbeid blir regnet som farlig, og er forbudt å gjøre av personer under 18 år. Arbeidsgiveren din kan ikke sette deg til slikt arbeid. Du kan for eksempel ikke gjøre arbeid der du kan bli utsatt for

- kreftframkallende kjemikalier
- stråling
- farlige maskiner

Det står en [oversikt over arbeid som er regnet som farlig, i forskrift om organisering, ledelse og medvirkning i § 12-6](#).

Du kan gjøre noe farlig arbeid i yrkesretta opplæring

Selv om farlig arbeid i utgangspunktet er forbudt, kan ungdom mellom 15 og 18 år i visse tilfeller likevel gjøre arbeidet. Arbeidet må skje som et ledd i en yrkesrettet opplæring.

Hva kan du gjøre når du har fylt 18 år?

Har du fylt 18 år, blir du regnet som voksen og du kan ta de fleste jobber. Da gjelder ikke de spesielle reglene for barn og ungdom for deg.

Noen jobber har egne, høyere aldersgrenser

I noen jobber er det egne og høyere aldersgrenser. Er du under 18 år, har du for eksempel ikke lov til å selge alkohol.

Når du begynner i jobb

Når du skal begynne å jobbe, er det en del ting du bør være klar over:

Arbeidsavtale

Alle skal ha skriftlig arbeidsavtale

Alle som arbeider, skal ha en skriftlig [arbeidsavtale](#). Avtalen skal blant annet inneholde opplysninger om

- arbeidstid
- hva du skal ha i lønn
- oppsigelsestid
- andre vilkår

Du skal ha arbeidsavtale både når du skal jobbe lenge og når du bare tar jobb for en kort periode, for eksempel i sommerferien.

Når skal du ha arbeidsavtalen?

Dersom arbeidsforholdet ditt varer under én måned, må arbeidsavtalen være klar før du starter å jobbe.

Dersom arbeidsforholdet varer i mer enn én måned, må arbeidsavtalen være klar så snart som mulig og senest innen én måned etter at du startet å jobbe.

Hva kan du gjøre dersom du ikke får en arbeidsavtale?

Dersom arbeidsgiveren din ikke gir deg en arbeidsavtale, bør du be om å få en. Får du ikke noen avtale, bør du kontakte tillitsvalgt eller verneombud. Uansett om du har avtale eller ikke, har du samme rettigheter etter loven. Arbeidstilsynet kan gi pålegg til arbeidsgiver om å lage arbeidsavtale.

[Arbeidstilsynet har en standard arbeidsavtale du kan bruke](#)

[Skriftlige avtaler kan du lese om i arbeidsmiljøloven kapittel 14 om ansettelse](#)

Lønn

Hvor mye kan du få i lønn?

I noen bransjer er det [minstelønn](#). Det vanligste er likevel at lønn blir avtalt fritt mellom deg og arbeidsgiveren din eller ved tariffavtale.

Trekk fra lønnen

Arbeidsgiveren din har som hovedregel ikke lov å trekke deg i lønn eller i feriepengene. Noen trekk er derimot lovlige. Arbeidsgiveren kan lovlig trekke for eksempel

- skatt
- innskudd til pensjonsordning
- forsikringspremier
- fagforeningskontingent bestemt i tariffavtaler

Du skal få lønsslipp

Du har krav på en skriftlig oversikt, en lønsslipp, som forklarer hvor mye du har fått utbetalt og hvilke trekk som er gjort (for eksempel skatt).

[Reglene om utbetaling av lønn og feriepenger står i arbeidsmiljøloven § 14-15](#)

Prøvetid

Prøvetid i starten

Den første tiden i ny jobb er gjerne såkalt prøvetid. Det vil si at både arbeidsgiveren og du skal se om du passer til jobben. Prøvetid gjelder bare om det er inngått skriftlig avtale om det.

Lengde på prøvetiden

Prøvetiden kan ikke vare i mer enn seks måneder. Unntaket er dersom du er lenge borte på grunn av sykdom. I prøvetiden kan du sies opp på grunn av at du ikke har tilpasset deg arbeidet, mangler faglig dyktighet eller du er upålitelig.

Oppsigelsestid i prøvetiden

Dersom du og arbeidsgiveren din har en skriftlig avtale om prøvetid, har du en oppsigelsesfrist på 14 dager, med mindre noen annet er avtalt skriftlig. Oppsigelsestiden i prøvetiden gjelder fra den første dagen du får oppsigelsen, ikke fra den 1. i måneden etter at du fikk oppsigelsen.

Opplæring

Du har krav på opplæring

Når du er ny, har du krav på skikkelig **opplæring** i jobben. Opplæringen skal både handle om hvordan du skal gjøre selve arbeidet, og hvilke spesielle regler du eventuelt må følge av hensyn til sikkerhet og helse.

Du kan ha krav på lønn under opplæringen

Arbeidsgiveren skal lære deg opp til å mestre jobben. Opplæring er dermed en del av den vanlige arbeidstiden, og du kan ha krav på lønn for den tiden du har opplæring.

Skattekort

Når du begynner å tjene egne penger, må du [bestille skattekort eller frikort hos Skatteetaten \(skatteetaten.no\)](#).

Når du er i jobb

Arbeidstid for personar under 18 år

Det er spesielle regler for [arbeidstid for barn og ungdom under 18 år](#).

Arbeidstiden din skal være lagt slik at den ikke er til hinder for skolegang, sikkerhet, helse eller hindrer deg i å dra nytte av undervisning.

Du skal ikke jobbe overtid

Er du under 18 år, har du ikke lov til å jobbe overtid.

Pauser og fritid

Pauser

Hvor mye pause skal du ha?

Hvis du arbeider mer enn 4 timer og 30 minutter daglig, har du rett på pause i minst 30 minutter. Om det er mulig, bør pausen være sammenhengende.

Når kan du ta pause?

Du kan normalt ikke ta pause når du vil. Pausen skal gi deg et avbrekk fra arbeidet i løpet av arbeidstiden. Den skal gi deg rom for å hvile og spise.

Dersom du ikke kan gå fra arbeidsstedet eller ikke har pauserom

Dersom arbeidet er lagt opp slik at du ikke kan gå fra arbeidsstedet i spisepausen, eller det ikke er pauserom, skal pausen regnes som arbeidstid.

[Krav til hvordan pauserommet skal være, står i kapittel 3 i arbeidsplassforskriften.](#)

Hvor mye fri skal du ha?

Dersom du er 13–16 år og går på ungdomsskolen skal du minimum ha

- 14 timer sammenhengende fri hver dag
- 48 timer sammenhengende fri i løpet av en uke

Dersom du er 15–18 år og er ferdig på ungdomsskolen, skal du minimum ha

- 12 timer sammenhengende fri hver dag
- 48 timer sammenhengende fri i løpet av en uke

Ferie og feriepenger

Du skal ha ferie

Er du under 18 år og går på skole, må du ha minst fire uker fri i året. Av disse fire ukene skal du ha minst to uker fri om sommeren. Dersom du ønsker det, har du rett til tre uker sammenhengende ferie.

Feriepenger når du har jobbet året før

Alle arbeidstakere som har vært i jobb året før, tjener opp **feriepenger** av bruttolønnen. Utgangspunktet er at du skal få utbetalt feriepenger når du avvikler ferie.

Jobbet du ikke året før, har du ikke rett til å få utbetalt feriepenger.

Hvor mye får du i feriepenger?

Feriepengene er 10,2 prosent av det du har fått utbetalt i lønn året før. Dersom du jobber et sted der det er inngått avtale om en femte ferieuke, er satsen 12 prosent. Feriepenger skal du ha utbetalt før hovedferien begynner. Det vanligste er at de blir utbetalte i juni.

Feriepenger når du slutter eller bytter jobb

Når du slutter eller bytter jobb, skal du ha feriepenger utbetalt på siste lønnsdag før du slutter.

Arbeidsmiljø og verneombod

Alt arbeid skal foregå under trygge forhold. Det er arbeidsgiveren som har ansvaret for dette, og som skal sørge for at arbeidsmiljøloven blir fulgt. Det er viktig å huske på at alle ansatte har et ansvar for å bidra til et godt arbeidsmiljø.

På de fleste arbeidsplasser skal det være et verneombud. Verneombudet skal ta seg av interessene til de ansatte i saker som handler om arbeidsmiljøet. Arbeidsgiver skal ta verneombudet med på råd under planleggingen og gjennomføringen av arbeid som personer under 18 år skal gjøre.

Ta kontakt med verneombudet om det er noe du mener er farlig eller uheldig på arbeidsplassen, og som du mener bør rettest opp i.

Risiko og farer

Arbeidsgiveren din skal sørge for arbeidet ikke er til skade for sikkerheten, helsen, utviklingen eller skolegangen din. Arbeidsgiver skal også risikovurdere og sette inn aktuelle tiltak.

Hva kan farlig arbeid være?

I noen yrker er det lett å se hva som kan være farlig, for eksempel maskiner og redskap som det kan være lett å skade seg på. Det kan finnes giftige eller helsefarlige stoff som er farlig å få på seg, svelge eller puste inn, for eksempel scenerøyk. Det kan være fare for å falle ned, for eksempel fra stillas. Gjenstander kan falle ned og treffe noen.

Det er regler for hvordan forskjellige typer arbeid skal gjøres så trygt som mulig. For eksempel skal giftige og helsefarlige stoff være merket på norsk, med opplysninger om hvilke farer de kan føre til.

I andre yrker er ikke farene så lette å se, men arbeidet kan være belastende og gi alvorlige skader. Det gjelder for eksempel jobber der du må løfte tungt eller sitte i same arbeidsstilling i lang tid av gangen. Mange i slike jobber får belastningssykdommer. Skadene kommer ikke så brått som i jobber med de synlige farene, men de kan være like alvorlige. I slike jobber er det spesielt viktig å lære seg gode arbeidsstillinger og sørge for variasjon i arbeidet.

Du skal få informasjon om hva som er farlig

Arbeidstakere som er under 18 år, foreldrene deres eller andre foresatte skal få informasjon om eventuell risiko som er forbundet med arbeidet og om alle tiltak som skal settes i verk for å ta vare på sikkerheten og helsen din.

Verneutstyr

Dersom det ikke er mulig å gjøre arbeidsplassen trygg på annen måte, er det nødvendig å bruke spesielt **verneutstyr**. Verneutstyr kan for eksempel vere

- hjelm
- maske
- vernesko
- hørselsvern

Du skal bruke verneutstyret

Av hensyn til deg selv og de andre på jobben, er det viktig at du følger reglene for bruk av slikt utstyr. Får du beskjed fra arbeidsgiveren om å bruke verneutstyr, har du plikt til å bruke det.

Arbeidsgiver skal føre lister over arbeidstakere under 18 år

Arbeidsgiver skal føre lister over arbeidstakere under 18 år. Har virksomheten mindre enn 20 arbeidstakere, må ikke arbeidsgiver føre slike lister.

Listen skal være oppdatert til enhver tid. Listen skal beholdes i virksomheten, men skal være tilgjengelig for Arbeidstilsynet og verneombudet på oppfordring.

Mal på listeføring av arbeidstakere under 18 år

Du kan laste ned en mal for listeføring:

[Nynorsk – mal for å føre lister \(word-format\) \(signform.no\)](#)

[Nynorsk – mal for å føre lister \(ODF-format\) \(signform\)](#)

[Bokmål – mal for å føre lister \(word-format\) \(signform.no\)](#)

[Bokmål – mal for å føre lister \(ODF-format\) \(signform.no\)](#)

Dersom du har problemer med å laste ned skjemaene, kan du få hjelp fra Signform som har programmert skjemaene: info@signform.no

Når du slutter i jobben

Når du slutter i jobben, bør du kjenne til dette:

Skriftlig oppsigelse

Skal du slutte, må du levere skriftlig oppsigelse

Dersom du vil slutte i jobben, må du levere en [skriftlig oppsigelse](#). Dette gjelder ikke dersom du bare er ansatt for en avgrenset tid, og skal slutte til avtalt tid. Dersom arbeidsgiveren sier deg opp, skal oppsigelsen blant annet inneholde opplysninger om hvorfor du blir sagt opp og frist for å klage.

[Reglene om hva en oppsigelse må inneholde, står i arbeidsmiljøloven § 15-4](#)

Ugyldig oppsigelse

Dersom oppsigelsen ikke inneholder alle de opplysningene som § 15-4 har krav om, kan en domstol bestemme at oppsigelsen er ugyldig. Mener du at du er usaklig oppsagt, må du gå til søksmål innen fire måneder etter at oppsigelsen skjedde. Kommer retten fram til at oppsigelsen var ugyldig, kan du kreve erstatning.

Oppsigelsestid

Er du i prøvetiden, er oppsigelsestiden din på 14 dager, regnet fra første dag etter at oppsigelsen er levert. Dette gjelder med mindre du har avtalt noe annet. Prøvetiden må være skriftlig avtalt på forhånd.

Om ikke anna er skriftlig avtalt eller fastsett i tariffavtale, er den korteste oppsigelsestiden en måned regnet fra første dag i måneden etter oppsigelse. Dersom du for eksempel sier opp jobben den 20. januar, er oppsigelsestiden én måned fra 1. februar.

Oppsigelsestiden fører ikke til endringer i rettighetene og pliktene dine. Selv om du er i oppsigelsestiden, har du både rett og plikt til å gjøre arbeidet, og arbeidsgiver skal betale deg lønn i samsvar med avtale for arbeidet du gjør.

Attest

Du har krav på skriftlig attest når du slutter i en jobb. Attesten skal blant annet fortelle hvilket arbeid du har hatt, og hvor lenge du har vært ansatt.

Når du skal søke nye jobbar eller opptak ved skole, er det viktig at du har attest fra de jobbene du har hatt tidligere.

Om å bli oppsagt

Du skal ikke bli urettferdig behandlet

Noen blir sagt opp uten at de selv ønsker det. I slike tilfeller har du som arbeidstaker rettigheter som skal sikre at du ikke blir urettferdig behandlet. Arbeidsgiveren din må ha en saklig grunn til å si deg opp, for eksempel av du ikke har passet jobben din eller at bedriften må innskrenke.

Du skal ha skriftlig beskjed om oppsigelse

Dersom du blir sagt opp, skal du ha skriftlig beskjed. Du kan kreve å få en begrunnelse for oppsigelsen.

Hva bør du gjøre dersom du er urettferdig behandlet?

Dersom du mener du har blitt urettferdig behandlet og sagt opp uten god grunn, bør du straks, dersom du er medlem av en fagforening, ta kontakt med en tillitsvalgt for å få hjelp. Ut over dette kan advokat eller rettshjelp være aktuelle. Oppsigelse er privatrettslig. Det betyr at bare en domstol som kan ta stilling til saken din, men Arbeidstilsynet kan gi deg generell veiledning.

Avskjed – dersom du blir bedt om å gå på dagen

Dersom du for eksempel stjeler fra arbeidsgiveren eller grovt bryter arbeidsavtalen, kan arbeidsgiver si deg opp og kreve at du slutter straks. I slike tilfeller gjelder ikke oppsigelsesfristene. Avskjed er altså mer alvorlig enn oppsigelse.

Du skal få skrift beskjed om at du er avskjediget.

Dersom du mener at du har blitt urettferdig behandlet og fått avskjed uten god grunn, bør du straks kontakte fagforeningen din om du er medlem.

Du skal få attest

Du har krav på attest selv om du blir sagt opp eller får avskjed.
