**Arbeidstid**

Dokumentet ikke utfyllende og det tas forbehold om endringer i Arbeidsmiljøloven eller tilhørende forskrifter.

**§10-1 Definisjoner**

1. Med arbeidstid menes den tid arbeidstaker står til disposisjon for arbeidsgiver.
2. Med arbeidsfri menes den tid arbeidstaker ikke står til disposisjon for arbeidsgiver

Kommentarer: I lovens formulering ligger ikke at det nødvendigvis må utføres arbeid. For eksempel er ventetiden ved overgang fra en arbeidsoppgave til en annen arbeidstid. Den tid som går med å reise til og fra arbeidet, regnes i utgangspunktet ikke som arbeidstid. Overnatting som følge av arbeid langt unna arbeidsplassen er ikke arbeidstid, med mindre arbeidstakeren faktisk står til disposisjon for arbeidsgiveren. Arbeid utover 37,5 timer per uke og inntil 40 timer er ikke overtid i lovens forstand.

**§10-2 Arbeidstidsordninger**

Arbeidstidsordninger skal være slik at arbeidstakerne ikke utsettes for uheldige fysiske eller psykiske belastninger, og slik at det er mulig å ivareta sikkerhetstilsyn.

* Rett til fritak å jobbe om natten, dersom vedkommende av helsemessige, sosiale eller andre velferdsgrunner har behov for det
* Fleksibel arbeidstid
* Rett til redusert arbeidstid etter fylte 62 år. Når avtalt periode med redusert arbeidstid er over, har arbeidstakeren rett til å gå tilbake til tidligere arbeidstid.

Kommentarer: Det som er viktig i denne sammenheng, er at tiltakene skal kunne gjennomføres uten vesentlig ulempe for virksomheten. Arbeidsgiveren har ingen plikt til å opprette en ny stilling eller si opp andre for å etterleve lovens bestemmelser om endret arbeidstid.

**§10-3 Arbeidsplan**

Dersom arbeidstakeren arbeider til ulike tider på døgnet , skal det utarbeides en arbeidsplan som viser hvilke uker, dager og tider den enkelte arbeidstaker skal arbeide. Arbeidsplanen skal utarbeides i samarbeid med arbeidstakernes tillitsvalgte. Dersom ikke annet fremgår av tariffavtale, skal arbeidsplanen drøftes med arbeidstakernes tillitsvalgte så tidlig som mulig og senest 2 uker før iverksettelse. Arbeidsplanen skal være tilgjengelig for arbeidstakerne.

Kommentarer: Dersom arbeidstakeren skal arbeide til ulike tider på døgnet, skal det fremgå av arbeidsavtalen, jf AML §14-6. Hensikten med å pålegge partene en drøftingsplikt er at de tillitsvalgte skal ha en reel innflytelse på planen.

**§10-4 Alminnelig arbeidstid**

1. Den alminnelige arbeidstiden må ikke overstige ni timer i løpet av 24 timer og 40 timer i løpet av 7 dager
2. For arbeid som helt eller i det vesentlige er av passiv karakter, kan arbeidstiden forlenges med inntil halvparten av de passive periodene, men ikke mer enn 2 timer i løpet av 24 timer og 10 timer i løpet av 7 dager. Her kan Arbeidstilsynet gi dispensasjon.
3. For beredskapsvakt utenfor arbeidsstedet skal som hovedregel minst 1/7 av vakten regnes med i den alminnelige arbeidstid, avhengig av hvor belastende vaktordningen er.
4. Den alminnelige arbeidstiden må ikke overstige 9 timer i løpet av 24 timer og 38 timer i løpet av 7 dager for bl.a arbeid som hovedsakelig drives på natten, døgnkontinuerlig skiftarbeid

(liste er ikke utfyllende, se [Arbeidsmiljøloven](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-62?q=arbeidsmiljøloven))

**§10-5 Gjennomsnittsberegning av den alminnelige arbeidstid**

1. Arbeidsgiver og arbeidstaker kan skriftlig avtale at den alminnelige arbeidstid kan ordnes slik at den i løpet av en periode på høyst 52 uker i gjennomsnitt ikke blir lenger enn foreskrevet i §10-4, men slik at den alminnelige arbeidstiden ikke overstiger 10 timer i løpet av 24 timer og 48 timer i løpet av 7 dager.

Grensen på 48 timer kan gjennomsnittsberegnes over en periode på 8 uker, likevel slik at den alminnelige arbeidstiden ikke overstiger 50 timer i noen enkelt uke. Avtale om gjennomsnittsberegning skal omtales i arbeidsavtalen, jf § 14-6.



|  |  |
| --- | --- |
| Arbeidsgiver og arbeidstakernes tillitsvalgte som er bundet av tariffavtale (skriftlig avtale) | Samtykke fra Arbeidstilsynet |
| * Avtale om at den alminnelige arbeidstiden ikke overstiger 12,5 timer i løpet av 24 timer og 48 timer i løpet av 7 dager.
* Grensen på 48 timer i løpet av 7 dager kan gjennomsnittsberegnes over en periode på 8 uker, likevel slik at den alminnelige arbeidstid ikke overstiger 10 timer i løpet av 24 timer
 | * Kan avtales etter samtykke fra Arbeidstilsynet at den alminnelige arbeidstiden på høyst 26 uker i gjennomsnitt ikke blir lenger enn forskrevet i §10-4, men slik at den den samlede arbeidstiden ikke overstiger 13 timer i løpet av 24 timer og 48 timer i løpet av 7 dager.

Grensen på 48 timer kan gjennomsnittsberegnes over en periode på 8 uker |

Er spesielt rettet mot virksomheter, som drives døgnet rundt, en del transportvirksomheter og sesongbetont virksomhet.

**§ 10-6 Overtid**

1. Arbeid utover avtalt arbeidstid må ikke gjennomføres uten at det foreligger et særlig og tidsavgrenset behov for det.
2. Varer arbeidet for noen arbeidstaker ut over lovens grense for den alminnelige arbeidstid regnes det overskytende som overtidsarbeid.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Generelt | Arbeidsgiver og arbeidstakernes tillitsvalgte som er bundet av tariffavtale (skriftlig avtale) | Samtykke fra Arbeidstilsynet |
| Overtidsarbeidet må ikke overstige 10 timer i løpet av 7 dager, 25 timer i 4 sammenhengende uker eller 200 timer innenfor en periode på 52 uker.Kan bare pålegges arbeidstakere som i det enkelte tilfelle har sagt seg villige til det. | Inntil 20 timer i løpet av 7 dager, men slik at ikke samlet overtidsarbeid ikke overstiger 50 timer i 4 sammenhengende uker. Overtidsarbeidet må ikke overstige 300 timer innenfor en periode på 52 uker. | Inntil 25 timer i løpet av 7 dager og 200 timer i løpet av en periode på 26 uker |

Kommentarer: Samlet arbeidstid kan ikke overstige 13 timer i løpet av 24 timer eller 48 timer i løpet av 7 dager. Grensen på 48 timer i løpet av 7 dager kan gjennomsnittsberegnes over en periode på 8 uker, likevel slik at den samlede arbeidstiden etter §10-5 andre ledd og §10-6 ikke overstiger 69 timer i noen enkelt uke.

Arbeidsgiver og arbeidstakernes tillitsvalgte som er bundet av tariffavtale, kan skriftlig avtale unntak fra grensen på 13 timer, men slik at den samlede arbeidstid ikke overstiger 16 timer i løpet av 24 timer. Arbeidstaker skal isåfall sikres tilsvarende kompenserende hvileperioder eller, der dette ikke er mulig annet passende vern.

Overtidstillegg skal være minst 40%. Arbeidsgiver og arbeidstaker kan skriftlig avtale at overtidstimer helt eller delvis skal tas ut i form av arbeidsfri på et avtalt tidspunkt.

Deltidsansatte eller andre med redusert arbeidstid har ikke krav på overtidsbetaling etter lovens før lovens ramme for alminnelig arbeidstid er overskredet (37,5 timer tariffavtale – 40 timer uten tariffavtale).

**§10-7 Oversikt over arbeidstiden**

Det skal foreligge en oversikt som viser hvor mye den enkelte arbeidstaker har arbeidet. Oversikten skal være tilgjengelig for Arbeidstilsynet og arbeidstakernes tillitsvalgte.

**§10-8 Daglig og ukentlig arbeidsfri**

1. Arbeidstaker skal ha minst 11 timer sammenhengende arbeidsfri i løpet av 24 timer.
2. Arbeidstaker skal ha en sammenhengende arbeidsfri periode på 35 timer i løpet av 7 dager.
3. Arbeidsgiver og arbeidstakernes tillitsvalgte som er bundet av tariffavtale (skriftlig avtale), kan gjøre unntak fra bestemmelsen i første og andre ledd, men det kan ikke avtales kortere arbeidsfri enn 8 timer i løpet av 24 timer eller 28 timer i løpet av 7 dager.
4. Arbeidstid som nevnt i andre ledd skal så vidt mulig omfatte søndag. Arbeidsgiver og arbeidstaker kan skriftlig avtale en arbeidstidsordning som i gjennomsnitt gir arbeidstaker arbeidsfri annenhver søn- og helgedag over en periode på 26 uker, likevel slik at den ukentlige fridøgn minst hver 4 uke faller på en søn- eller helgedag

**§10-9 Pauser**

1. Arbeidstaker skal ha minst en pause dersom den daglige arbeidstiden overstiger 5 timer og 30 minutter. Pausene skal til sammen være minst 30 minutter hvis den daglige driften er minst 8 timer. Dersom arbeidstakeren ikke fritt kan forlate arbeidsplassen under pausen eller om det ikke finnes tilgjengelig pauserom, skal pausen regnes som en del av arbeidstiden
2. Når arbeidstaker arbeider mer enn 2 timer etter at den alminnelige arbeidstid er avviklet, skal arbeidstaker gis en pause på minst 30 minutter. Pausen regnes som en del av arbeidstiden. Pause som legges etter alminnelig arbeidstids slutt, godtgjøres som overtidtidsarbeid, men regnes ikke med i det antall timer det er tillat å arbeide overtid etter §10-6.

**§10-10 Søndagsarbeid**

1. Det skal være arbeidsfri fra kl.18.00 dagen før en søn- eller helgedag og til kl.22.00 dagen før neste virkedag. Egne bestemmelser i forhold til andre helgedager.
2. Arbeidsgiver og arbeidstaker kan slutte skriftlig avtale om arbeid på søn- og helgedager utenom de tilfeller som er nevnt, mot tilsvarende fri på andre dager som i henhold til arbeidstakerens religion er helge- eller høytidsdag.

**§10-11 Nattarbeid**

1. Arbeid mellom kl21.00 og kl.06.00 er nattarbeid. For mer informasjon se [https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-62?q=arbeidmiljøloven - KAPITTEL\_10](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-62?q=arbeidmiljøloven#KAPITTEL_10)

**§10-12 Unntak**

1. Bestemmelsene i dette kapittel kommer ikke til anvendelse for arbeidstaker i ledende stilling, med unntak av §10-2 første, andre og fjerde ledd.
2. Bestemmelsene i dette kapittel kommer ikke til anvendelse for arbeidstakere i særlig uavhengig stilling, med unntak av §10-2 første, andre og fjerde ledd.