



ARBEIDSTID – DE VIKTIGSTE REGLENE I ARBEIDSMILJØLOVEN (AML)

Side 1.

Generelt

- Aml gjelder som hovedregel for alle som er ansatt hos en arbeidsgiver
- Reglene om arbeidstid gjelder alle ansatte unntatt arbeidstakere med ledende eller særlig uavhengig stilling
- Stillings tittel er ikke avgjørende – det må ses på den enkeltes stillings innhold
- Tariffavtaler kan inneholde avvikende bestemmelser, som må følges for de virksomheter som er bundet av disse

Alminnelig arbeidstid, aml § 10-4

- Maksimalt 9 timer pr dag (24 timer)
- Maksimalt 40 timer pr uke (7 dager)
- Belastende arbeidstidsordninger, som for eksempel visse skift- og turnusordninger, kan gi en kortere ukentlig arbeidstid

Gjennomsnittsberegning av den alminnelige arbeidstid, aml § 10-5

- Gjennomsnittsberegning åpner for en annen og mer fleksibel fordeling av arbeidstiden. Ofte er både arbeidsgiver og arbeidstaker tjent med en slik ordning, som innebærer at arbeidstaker i noen uker kan arbeide mer enn grensen for alminnelig arbeidstid (se ovenfor) og i andre uker mindre. Gjennomsnittet må holdes innenfor alminnelig arbeidstid
- Avtale om gjennomsnittsberegning skal inngås skriftlig
- Avtale kan inngås med den enkelte ansatte eller med tillitsvalgte i virksomheter som har tariffavtale
- Maksimal periode for gjennomsnittsberegning er 52 uker. Avtale kan fornyes for nye perioder – sørg for at dette gjøres skriftlig
- Avtale med arbeidstaker: Maks 10 timer pr dag (24 timer) og 48 eller 50 timer pr uke (7 dager)
- Avtale med tillitsvalgt: Maks 12,5 timer pr dag (24 timer) og 48 eller 54 timer pr uke (7 dager)
- Arbeidstilsynet kan samtykke til en daglig arbeidstid på maksimalt 13 timer

Overtid, aml § 10-6

- Overtid kan bare benyttes når det foreligger et særlig og tidsavgrenset behov for det
- Arbeid ut over lovens grense for alminnelig arbeidstid regnes som overtidsarbeid
- Ved avtale om gjennomsnittsberegnet arbeidstid, må arbeidet være ut over de avtalte maksimalrammene for å regnes som overtidsarbeid
- Arbeidstaker kan ha rett til å bli fritatt for overtidsarbeid ved helsemessige eller vektige sosiale grunner
- Loven skiller ikke mellom avtalt og pålagt overtid. Det innebærer at frivillig overtidsarbeid også gir rett til overtidstillegg.
- Overtidsarbeid skal kompenseres med minimum 40 % tillegg
- Tariffavtalene inneholder egne satser for overtidstillegg

Overtidsarbeid kan benyttes inntil:

- 10 timer i løpet av 7 dager
 - 25 timer i løpet av 4 sammenhengende uker
 - 200 timer i løpet av en periode på 52 uker
- Samlet arbeidstid, dvs. ordinær arbeidstid og overtid, må ikke overstige 13 timer i løpet av 24 timer eller 48 timer i løpet av 7 dager. Grensen på 48 timer kan gjennomsnittsberegnes over 8 uker, men ikke overstige 69 timer i noen enkelt uke.

VIRKE
HOVEDORGANISASJONEN

Tlf: +47 22 54 17 00 | Faks: +47 22 06 09 30
Henrik Ibsens gate 90, 0230 Oslo | Postboks 2900, 0230 Oslo, Norway
www.virke.no



ARBEIDSTID – DE VIKTIGSTE REGLENE I ARBEIDSMILJØLOVEN (AML)

Side 2.

I virksomheter med tariffavtale kan det avtales med tillitsvalgte at overtidsarbeid kan benyttes inntil:

- 20 timer i løpet av 7 dager
 - 50 timer i løpet av 4 sammenhengende uker
 - 300 timer i løpet av en periode på 52 uker
- Overtidsarbeid innenfor disse grensene krever at arbeidstaker er villig til det. Ved skriftlig avtale med tillitsvalgte kan samlet arbeidstid settes til maksimalt 16 timer i løpet av 24 timer.

Arbeidstilsynet kan etter søknad i særlige tilfeller tillate samlet overtidsarbeid inntil:

- 25 timer i løpet av 7 dager
- 200 timer i løpet av en periode på 26 uker

Daglig og ukentlig fritid, aml § 10-8

Arbeidstaker skal ha sammenhengende fritid på minst:

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

I virksomheter med tariffavtale kan det avtales med tillitsvalgte en kortere arbeidsfri periode, men ikke kortere enn:

- 8 timer i løpet av 24 timer (kan fravikes på visse vilkår)
- 28 timer i løpet av 7 dager

Pauser, aml § 10-9

Ved arbeidstid på mer enn 5 1/2 time, har arbeidstaker rett til minst én pause. Varer arbeidet minst 8 timer, skal pausen eller pausene til sammen være minst en halv time.

Søndagsarbeid, aml § 10-10

- Søn- og helgedagsarbeid er ikke tillatt med mindre arbeidets art gjør det nødvendig. Arbeid på slike dager som er nødvendig av produksjonsmessige grunner eller for å dekke samfunnets eller allmennhetens behov er som hovedregel tillatt
- Behovet for søn- og helgedagsarbeid skal drøftes med de ansattes representanter/tillitsvalgte før det iverksettes

Nattarbeid, aml § 10-11

- Arbeid mellom kl 21.00 og 06.00 er nattarbeid
- Nattarbeid er ikke tillatt med mindre arbeidets art gjør det nødvendig, jf. vurderingen av søndagsarbeid ovenfor
- Behovet for nattarbeid skal drøftes med de ansattes representanter/tillitsvalgte før det iverksettes

Det er egne bestemmelser om arbeid og arbeidstid for barn og unge i arbeidsmiljøloven kapittel 11.

For flere detaljer viser vi til arbeidsmiljølovens bestemmelser i kapittel 10, eventuelt bør det søkes juridisk hjelp. Virke har et stort fagmiljø med advokater og rådgivere som kan gi medlemmene gode råd.