

Arbeidstijden

Arbeidstijden zijn de uren die je werkt in opdracht van je werkgever. Dat kan ook een cursus zijn die je verplicht moet doen. In de Arbeidstijdenwet staat precies beschreven hoe lang je mag werken en wanneer je recht hebt op pauze of rust. Uitzonderingen staan in het Arbeidstijdenbesluit.

Wat zijn arbeidstijden?

Onder arbeidstijd vallen de uren die je werkt in opdracht van je werkgever. Daar kan bijvoorbeeld ook een cursus onder vallen, als je werkgever je verplicht om die cursus te volgen. De uren die je per week of per jaar werkt heten de arbeidsduur. In de Arbeidstijdenwet staat precies beschreven hoe lang je mag werken en wanneer je recht hebt op pauze of rust. In het Arbeidstijdenbesluit staan de uitzonderingen op deze wet.

Wat zegt de Arbeidstijdenwet?

Er zijn vaste afspraken over aantal uur dat je per dag en week mag werken en hoeveel rusttijd je moet nemen. Deze staan in de Arbeidstijdenwet (ATW). Alleen over nachtdiensten mogen andere afspraken gemaakt worden. Die staan dan in je cao. Ook kunnen er afspraken over arbeidstijden zijn tussen je werkgever en de ondernemingsraad (or) of personeelsvertegenwoordiging (pvt).

Hoeveel uur mag ik werken?

- Je mag maximaal 12 uur per dag en niet meer dan 60 uur per week werken.
- Je mag niet iedere week 12 uur per dag (het maximale aantal uur) werken.

Wanneer heb ik pauze?

- Je rusttijd moet dagelijks minimaal 11 uur zijn van iedere 24 uur. Heb je een dag gewerkt dan mag je volgende dienst niet beginnen binnen 11 uur.
- Je werkgever mag wel je rusttijd eens in de 7 dagen inkorten tot 8 uur.
- Je wekelijkse rusttijd is 36 uren achter elkaar per week.
- Als dat niet lukt, moet je in een periode van 14 dagen minimaal 72 uren achter elkaar rusten. Dit kun je opsplitsen in periodes van minstens 32 uur.
- Je hebt als werknemer ieder jaar recht op tenminste 13 vrije zondagen.

Kijk voor alle afspraken ook in je cao en je contract of arbeidsovereenkomst. Vraag ook na of er afspraken zijn met de or of pvt.