

Werken kost energie. Vandaar dat je dat niet al te lang achter elkaar kunt volhouden. En om je tegen werkgevers te beschermen die jou het liefst van 8.00 tot 20.00 laten werken, heeft de overheid de Arbeidstijdenwet opgesteld.

Deze Arbeidstijdenwet geldt in principe voor alle werknemers, zowel in het bedrijfsleven als bij de overheid. De wet bevat regels voor arbeids- en rusttijden met het oog op veiligheid, gezondheid en welzijn. Daarnaast heeft de wet ook tot doel de combinatie van arbeid- en zorgtaken te bevorderen.

Dubbel normenstelsel

De wet heeft een zogeheten dubbel normenstelsel. Dat wil zeggen dat er in principe overal een standaardregeling van kracht is, maar dat werkgevers en vertegenwoordigers van werknemers onderling kunnen afspreken om de arbeidstijden te verruimen. Maar ook deze overlegregeling is aan bepaalde maxima gebonden.

De arbeidstijdenwet geldt voor alle werknemers van 18 jaar en ouder. Voor kinderen onder de 18 gelden aparte regelingen die besproken zullen worden in het onderdeel kinderarbeid.

Wat verstaat men onder arbeid?

Als je maar een bepaald aantal uren van de dag arbeid mag verrichten, moet je natuurlijk wel eerst weten wat precies onder arbeid wordt verstaan. De Arbeidstijdenwet zegt hierover: arbeid is elke lichamelijke of geestelijke inspanning die de werkgever van de werknemer verlangt.

Dit geldt ook als de werkgever alleen de aanwezigheid van de werknemer vereist en er op dat moment strikt geen inspanning wordt verricht. Dit is bijvoorbeeld het geval als een winkelmedewerker in een lege winkel staat te wachten tot er een klant binnenkomt.

Ook reizen voor je werk (vertegenwoordigers, fieldsalesmanagers) betekent dat je arbeid verricht. Reizen náár je werk (woon-werkverkeer) valt niet onder het begrip arbeid. Voor Overwerk gelden binnen de Arbeidstijdenwet afwijkende regels.

Arbeidstijdenwet - standaardregeling

In bedrijven waar niks is vastgelegd over de werktijden geldt dus automatisch de standaardregeling. Deze regeling gaat uit van de volgende maxima:

Werkweek

- Een werkdag duurt maximaal 9 uur.
- Een werkweek duurt maximaal 45 uur. Maar...
- ...over een periode van 13 weken mag echter maximaal 520 uur gewerkt worden. Dit komt dus uiteindelijk uit op een gemiddelde van 40 uur per week.
- Overwerken is incidenteel toegestaan mits je niet meer werkt dan 11 uur per dienst, 54 uur per week of 585 uur per 13 weken.
- Per 24 uur is de dagelijkse rusttijd 11 uur.
- Eens in de 7 etmalen mag de rust worden ingekort tot 8 uur.
- Per 7 etmalen geldt een wekelijkse rusttijd van 36 aaneengesloten uren.
- In een periode van 9 dagen krijgt je minimaal 60 aaneengesloten uren rust.
- Eens in de 5 weken mag dit worden ingekort tot 32 uur.

Pauses

- Als je langer dan 5,5 uur werkt, dan heb je recht op een pauze van minimaal 30 minuten aaneengesloten.
- Als je langer dan 8 uur werkt, dan heb je recht op een pauze van minimaal 45 minuten, waarvan 30 minuten aaneengesloten.
- Als je langer dan 10 uur werkt, dan heb je recht op een pauze van minimaal 60 minuten, waarvan 30 minuten aaneengesloten.

Zondag

- De zondag is in principe geen werkdag, tenzij je ermee hebt ingestemd om op zondag te werken. Bovendien moet de aard van de arbeid het nodig maken dat er op zondag gewerkt wordt.
- Als je op zondag werkt moet je in elke periode van 13 weken minimaal 4 zondagen vrij zijn.

Nachtdienst

- Het werk tussen 0.00 uur 's nachts en 06.00 uur 's ochtends wordt tot nachtdienst gerekend.
- Voor nachtdiensten gelden strengere regels dan voor dagdiensten. De maximale arbeidsduur van een nachtdienst bedraagt 8 uur.
- Na een nachtdienst die eindigt na 2:00 uur moet je rusttijd minimaal 14 uur zijn.
- Als je 1 nachtdienst per week draait hoeft je rusttijd minimaal 8 uur te bedragen.
- Is er sprake van een reeks van nachtdiensten én eindigt je nachtdienst vóór 2.00 uur, dan heb je recht op een onafgebroken rusttijd van 48 uur als je minimaal 3 en maximaal 6 maal achtereenvolgend gewerkt hebt.
- Is er sprake van een reeks van nachtdiensten én eindigt je nachtdienst ná 2.00 uur, dan heb je recht op een onafgebroken rusttijd van 48 uur als je minimaal 3 en maximaal 5 maal achtereenvolgend gewerkt hebt.
- Je mag per 4 weken maximaal 10 nachtdiensten draaien
- Je mag per 13 weken maximaal 28 nachtdiensten draaien.
- Je mag per 13 weken maximaal 52 nachtdiensten draaien indien de nachtdienst uiterlijk op 2:00 uur eindigt.

Arbeidstijdenwet - Overlegregeling

Van de overlegregeling mag alleen gebruik worden gemaakt in gezamenlijk overleg tussen (vertegenwoordigers van) werkgevers en (vertegenwoordigers van) werknemers. Dit kan bijvoorbeeld in een CAO-overleg tussen sociale partners. Als er geen CAO is kan er tussen de werkgever en de ondernemingsraad worden overlegd.

Bij kleinere onderneming zonder ondernemingsraad kan een personeelsvereniging dit overleg voeren met de werkgever. De resultaten van dit overleg zullen schriftelijk moeten worden vastgelegd.

Voor de overlegregeling gelden ook bepaalde maxima die de werkgever in acht dient te nemen.

Werkweek

- Een werkdag duurt hier maximaal 10 uur.
- Over een periode van 4 weken mag je maximaal 200 uur werken (gemiddeld 50 uur per week).
- In 13 weken mag je maximaal 585 uur werken. Dit komt neer op een gemiddelde van 45 uur per week.
- Overwerken mag incidenteel. Maar je mag niet meer werken dan 12 uur per dienst, 60 uur per week of 624 uur per 13 weken. Omgerekend komt dit laatste neer op gemiddeld 48 uur per week.

Pauze

- Voor pauzes verschillen de normen niet van de standaardregeling.

Zondag

- Het minimum aantal vrije zondagen is in de overlegregeling 13 per jaar.
- Als je op zondag meer dan 5,5 uur werkt, heb je recht op minimaal 30 minuten pauze, maar mag de pauze opgesplitst worden in 2 keer 15 minuten.

Nachtdienst

- Ook hier geldt uiteraard dat het werk tussen 0.00 uur 's nachts en 06.00 uur 's ochtends tot nachtdienst wordt gerekend.
- Maar de maximale arbeidsduur van een nachtdienst bedraagt nu 9 uur.
- Over een periode van 13 weken mag ook hier niet het maximum van 40 uur worden overschreden.
- Over deze periode mag het aantal nachtdiensten niet meer dan 28 zijn.
- Je mag maximaal 7 nachtdiensten opeenvolgend draaien.