



Samenvatting arbeidstijdenwet

voor medewerkers vanaf 18 jaar



Minimum onafgebroken rusttijden

Dagelijkse rust

11 uur per 24 uur

Uitzondering: 1x per periode van 7 x 24 uur in te korten naar 8 uur

Wekelijkse rust

36 uur aaneengesloten rust per 7 x 24 uur óf 72 uur per 14 x 24 uur

Eventueel verdeeld over twee perioden van minimaal 32 uur.

Rust na nachtdienst

14 uur indien einde dienst na 02:00 uur

Uitzondering: 1x per periode van 7 x 24 uur in te korten tot 8 uur

Rust na reeks nachtdiensten

46 uur

na een reeks met 3 of meer achter-eenvolgende nachtdiensten.

Zondagarbeid



Werken op zondag is niet toegestaan, tenzij:

1. Het tegendeel is bedongen en het bij de aard van het werk past.
2. Noodzakelijk en de medezeggenschap en de medewerker er mee instemt.

Dan minimaal 13 vrije zondagen per jaar.

Collectieve afwijking is mogelijk na individueel akkoord.

Pauze

Bij meer dan 5:30 uur arbeid

30 minuten minimaal

Opsplitsen in 2 x 15 minuten is mogelijk

Bij meer dan 10 uur arbeid

45 minuten minimaal

Opsplitsen in 3 x 15 minuten is mogelijk

Beperken van pauze

Bij cao of bedrijfsregeling mag worden afgeweken. Bij meer dan 5,5 uur werken blijft minimaal één pauze van 15 minuten gelden.

Nachtdienst

Definitie: Een dienst waarin meer dan 1 uur arbeid zit tussen 00:00 en 06:00 uur

Bijzondere bepalingen:

- Maximale arbeidstijd per nachtdienst: 10 uur
- Per 16 weken gemiddeld 40 uur per week arbeid bij 16 of meer nachtdiensten
- Per 16 weken maximaal 36 nachtdiensten
- Mogelijkheid tot 140 nachtdiensten per jaar
- Maximaal 7 diensten in een reeks met 1 of meer nachtdiensten

Er kunnen afwijkende afspraken in een cao of bedrijfsregeling mogelijk zijn.

Maximum arbeidstijd

Per dienst

12 uur

Per week

60 uur

Per 4 weken

55 uur gemiddeld per 4 aaneengesloten weken collectieve afwijking mogelijk

Per 16 weken

48 uur gemiddeld per week per 16 aaneengesloten weken

Definities



- **DAG:** van 00:00 tot 24:00 uur.
- **24 UUR:** Periode die begint op het eerste moment van de te verrichten arbeid
- **WEEK:** Van maandag 00:00 uur tot zondag 24:00 uur
- **DIENST:** Een periode van arbeid welke wordt vooraf gegaan en gevolgd door minimaal 8 uur rust
- **REEKS:** 1 of meer diensten eindigend met minimaal 32 uur onafgebroken rust



spril

Microfoonstraat 5, 1322BN Almere

Telefoon: 085 401 35 60 | E-mail: info@spril.nl