



[Home](#) [Alle onderwerpen](#) [Werktijden](#) [Vraag en antwoord](#)

Werktijden [\[/onderwerpen/werktijden\]](#)

Wat is er wettelijk geregeld voor mijn werktijden?

U mag maximaal 12 uur per dienst werken en maximaal 60 uur per week. Dit staat in de Arbeidstijdenwet, die voor de meeste beroepen geldt. In deze wet staat ook wanneer u recht heeft op pauze of rusttijd. De regels gelden voor werknemers van 18 jaar en ouder. Voor jongeren tot 18 jaar gelden andere regels. Van sommige regels mag alleen worden afgeweken als daarover in een collectieve regeling afspraken staan.

Maximaal aantal uren werktijd

Als u werkt in een beroep dat onder de Arbeidstijdenwet valt

[\[/onderwerpen/werktijden/vraag-en-antwoord/voor-welke-werknemers-of-beroepen-geldt-de-arbeidstijdenwet-gedeeltelijk-niet.html\]](#),

mag u niet iedere week het maximale aantal uren werken. Voor uw arbeidstijd over een langere periode geldt het volgende:

Over een periode van 4 weken mag u gemiddeld 55 uur per week werken. In een collectieve regeling voor arbeidsvoorwaarden kan deze regel buitenspel worden gezet. Maar u mag nooit meer dan 60 uur per week werken.

Over een periode van 16 weken mag u gemiddeld 48 uur per week werken.

De wetgever gaat ervan uit dat een week loopt van zondag 0.00 uur tot zaterdag 24.00 uur.

Speciale regels voor jongeren en zwangere vrouwen

Voor kinderen onder de 16 jaar gelden aparte regels voor werktijden.

[\[/documenten-en-publicaties/vragen-en-antwoorden/mogen-kinderen-van-15-jaar-werken.html\]](#) Ook voor jongeren van 16 en 17 jaar gelden aparte regels. [\[/onderwerpen/werktijden/vraag-en-antwoord/hoeveel-mogen-jongeren-van-16-en-17-jaar-werken.html\]](#)

Ook gelden speciale werktijdregels voor zwangere vrouwen of vrouwen die pas bevallen zijn

[\[/documenten-en-publicaties/vragen-en-antwoorden/kan-mijn-werk-waarden-aangepast-tijdens-mijn-zwangerschap-of-na-mijn-bevalling.html\]](#)

.

Rust na werktijd

Voor de rust die u heeft na uw werktijd gelden de volgende regels:

Na een werkdag mag u gedurende minimaal 11 aaneengesloten uren niet werken. Deze rustperiode mag eens in de 7 dagen ingekort worden tot minimaal 8 uur. Dit mag alleen als de aard van het werk of de bedrijfsomstandigheden dit nodig maken.

Na iedere werkweek mag u 36 uur aaneengesloten niet werken, maar:

Een langere werkweek is ook mogelijk. Dit kan alleen als u in een periode van 14 dagen minimaal 72 uur aaneengesloten niet werkt. Deze rusttijd kan worden gesplitst in onafgebroken rustperiodes van elk ten

minste 32 uur. Bijvoorbeeld 32 plus 40 uur, 33 plus 39 uur enzovoort.

Duur van pauzes en aantal pauzes

Voor het aantal pauzes dat u heeft en de duur daarvan geldt:

Als u langer dan 5,5 uur werkt, heeft u recht op minimaal 30 minuten pauze. De pauze mag worden gesplitst in 2 keer een kwartier.

Als u langer dan 10 uur werkt, heeft u recht op 45 minuten pauze. De pauze mag worden gesplitst in meer pauzes van minimaal een kwartier.

In een collectieve regeling voor arbeidsvoorwaarden kunnen andere regels staan. Zoals minder of kortere pauzes dan de bovenstaande. U heeft in ieder geval recht op minimaal 15 minuten pauze als u langer dan 5,5 uur werkt.

Doorbetaling tijdens pauzes

In de Arbeidstijdenwet staat niets over doorbetalen tijdens de pauzes. Pauzes maken geen deel uit van uw werktijd. Uw werkgever hoeft u tijdens uw pauze niet door te betalen. U kunt aan uw werkgever vragen wat voor u geldt. U kunt ook kijken of er in uw arbeidsovereenkomst

[\[/onderwerpen/werktijden/vraag-en-antwoord/wat-staat-er-in-een-arbeidsovereenkomst-en-wanneer-heb-ik-een-arbeidsovereenkomst.html\]](#)

of cao [\[/onderwerpen/werktijden/vraag-en-antwoord/wat-is-een-cao.html\]](#) staat of uw werkgever uw pauze doorbetaalt.

Toepassing Arbeidstijdenwet

De Arbeidstijdenwet geldt voor iedereen die voor een werkgever werkt, dus ook voor stagiairs, uitzendkrachten en gedetacheerden. De Arbeidstijdenwet is van toepassing op alle werkzaamheden die u als werknemer verricht. Als u verschillende banen heeft, worden de werktijden daarvan bij elkaar opgeteld.

In een aantal gevallen geldt de Arbeidstijdenwet ook voor zelfstandigen. Het gaat dan om situaties waarin ook de veiligheid van derden in het geding is. Dit geldt bijvoorbeeld voor chauffeurs die als zelfstandige in het wegvervoer werken.

Andere vragen en antwoorden

Welke uitzonderingen zijn er op de Arbeidstijdenwet?

[\[/onderwerpen/werktijden/vraag-en-antwoord/welke-uitzonderingen-zijn-er-op-de-arbeidstijdenwet.html\]](#)

Voor welke werknemers of beroepen geldt de Arbeidstijdenwet (gedeeltelijk) niet?

[\[/onderwerpen/werktijden/vraag-en-antwoord/voor-welke-werknemers-of-beroepen-geldt-de-arbeidstijdenwet-gedeeltelijk-niet.html\]](#)

Wat als mijn werkgever zich niet aan de Arbeidstijdenwet houdt?

[\[/onderwerpen/werktijden/vraag-en-antwoord/wat-als-mijn-werkgever-zich-niet-aan-de-arbeidstijdenwet-houdt.html\]](#)

Verder in dit onderwerp

[Regels voor werktijden](#)[\[/onderwerpen/werktijden/regels-voor-werktijden\]](#)

[Werktijdverkorting](#)[\[/onderwerpen/werktijden/werkijdverkorting\]](#)

Zie ook

Arboportaal: Arbeidstijden[<http://www.arboportaal.nl/onderwerpen/arboret-en--regelgeving/arbeidstijden>]

Arbeidstijdenwet (wetten.overheid.nl)[http://wetten.overheid.nl/BWBR0007671/geldigheidsdatum_09-03-2010]

Brochures

De Arbeidstijdenwet (Nederlands)

[onderwerpen/werktijden/documenten-en-publicaties/brochures/2011/04/29/de-arbeidstijdenwet-nederlands.html]

De Arbeidstijdenwet (Pools)

[onderwerpen/werktijden/documenten-en-publicaties/brochures/2010/05/26/de-arbeidstijdenwet-pools.html]

De Arbeidstijdenwet (Duits)

[onderwerpen/werktijden/documenten-en-publicaties/brochures/2010/05/10/de-arbeidstijdenwet-duits-informatie-voor-werkgevers-en-werknemers.html]

De Arbeidstijdenwet (Engels)

[onderwerpen/werktijden/documenten-en-publicaties/brochures/2010/05/10/de-arbeidstijdenwet-engels.html]

Vragen?
Bel Informatie
Rijksoverheid:
1400

[[contact](#)]

Verantwoordelijk ministerie

Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid[[ministeries/szw](#)]
