

Kjøre- og kviletidsbestemmelsar
Viktigaste punkta!

Kjøretid	Kviletid	Kjøretid	Kviletid	Utstrekk	Døgnkvil	Arb.tid
4,5t	45 min	4,5t	45 min	1t	11t (9t)	13t (15t)
Kjøretid	Evt. 15+30min	Kjøretid	Alt i ett	2 gongar i veka	(Kan reduserast 3 gongar i veka)	(Hvis du har kvile i 3t samanhengande i løpet av dagen)
Arb.tid		Arb.tid		Arb.tid		

*Kjøretid og anna arbeid er begge definert som arbeidstid!
Maks kjøretid på ein 2-vekers periode er 90 timar!
Gjennomsnitleg arbeidstid pr veke er 48 timar!
Maks arbeidstid pr veke er 60 timar dersom man over ein 4 månaders periode ikkje jobbar meir enn 48t i snitt!*

Forklaring til tabellen ovanfor:

På ein arb.dag kan du kjøre totalt 9 timar.

I løpet av dei første 4,5 timane denne dagen må du ha pause på totalt 45 minutt.

Pausen kan du dele opp i to. Første pausen skal være minst 15 minutt, den siste på minst 30 minutt!

Kjør dei siste 4,5 timane.

Om du har behov for det kan du kjøre 10 timar på ein dag. Dette kan gjerast to gongar i veka, men då skal du ha ein pause på 45 minutt etter den niande arb.timen.

Døgnkvilen skal være på 11 timar, men tre gongar i veka kan du korte den ned til 9 timar i stedet.

Arbeidstid pr dag er 13 timar.

Om du har 3 timar samanhengande pause i løpet av arbeidsdagen kan du strekke arb.tida til 15 timar.

I løpet av to veker kan du ikkje overskride 90 timar kjøring!

Hvis du f.eks ei veke kjører 55 timar, har du ikkje lov å kjøre meir enn 35 timar neste veke. Veka etter der igjen kan du kjøre 55 timar igjen pga at summen blir 90 timar.

Kjem du opp i 90 timaren på ein tysdag **må** du stå til mandagen i neste veke!

Husk at du kun kan jobbe 48t i snitt pr veke! Husk 90-timars regelen ovanfor.

Vekekvil:

Vekekvil skal avviklast etter maks seks døgn etter første arbeidsdag.

Vekekvil er på 45 timar.

Kan reduserast til 24 timar annakvar veke, men må takast igjen!

Det skal være ein vekekvil i kvar veke.

Blir vekekvilen avikla slik at den går over til mandagen kan den registeres i ei av vekene, men ikkje i begge.

Takk til Tom Are Salberg frå [Salberg Trafikkskole AS](#) for korrigering av feil.