Arbeidstilsynet

Dine rettigheter og plikter i arbeidslivet

Velkommen til arbeidslivet. Det er viktig at du vet om dine rettigheter og plikter som gjelder i arbeidsforholdet ditt. Her finner du viktig informasjon for deg.

This page in other languages

Lønn

Du har krav på minstelønn når du jobber i spesifikke bransjer.

Minstelønn i noen bransjer

Det er ikke generell minstelønn i Norge. Det er likevel innført minstelønn i noen bransjer:

- Bygg
- Renhold
- Overnatting, servering og catering
- Skips- og verftsindustrien
- Jordbruk og gartnerier
- Fiskeindustribedrifter
- Elektro
- Godstransport på vei
- Persontransport med turbil

Sjekk om du får minstelønn

Satsene oppdateres jevnlig.

Lønnen din avtales mellom deg og din arbeidsgiver som en del av arbeidsavtalen. Sjekk med en fagorganisasjon for bransjen din hvilke lønnssatser som gjelder.

Mer informasjon om fagforeninger i Norge

Lønnsslipp

I Norge er det vanlig at det avtales lønnsutbetaling én gang i måneden.

Lønnen skal betales direkte inn på din konto.

Ved utbetaling av lønn, eller straks etterpå, skal arbeidsgiver gi deg en lønnsslipp som viser hva du får i bruttolønn, skattetrekk og andre trekk som er foretatt fra bruttolønnen din, det du får utbetalt (nettolønn) og beregningsmåten for feriepenger. Får du ikke lønnsslipp, må du kreve dette fra arbeidsgiver.

Har du en elektronisk ID (for eksempel MinID eller BankID) (difi.no), kan du sjekke hva arbeidsgiverne dine har rapportert om skatten og lønnen din, ved å logge inn på min skatt (skatteetaten.no).

Trekk i lønn

Som hovedregel kan ikke arbeidsgiver foreta trekk i din lønn eller feriepenger. Trekk i lønn kan kun foretas dersom det er lovfestet, eller avtalt skriftlig på forhånd. Dersom du skader eller mister noe, må du samtykke til lønnstrekk i etterkant av uhellet.

Ikke fått utbetalt lønn, feriepenger eller overtidstillegg?

Ta umiddelbart kontakt med arbeidsgiver muntlig, deretter skriftlig.

Ta kontakt med fagforeningen din eller en advokat/rettshjelper; med arbeidsavtale, timelister, lønnsslipper og liknende dokumenter.

Mer informasjon om hva du skal gjøre hvis arbeidsgiver ikke betaler det du har krav på

Ferie og feriepenger

I Norge er hovedregelen at alle arbeidstakere har krav på ferie og feriepenger. Du har krav på 25 virkedager ferie i året. Som virkedager regnes alle dager som ikke er søndager eller lovbestemte helge- eller høytidsdager.

Arbeidstaker har rett og plikt til å avvikle full ferie, og arbeidsgiver er pliktig å sørge for at du tar ut full ferie. Du kan ikke fritt bestemme når du skal ta ferie. Har du konkrete planer om ferie, husk å be arbeidsgiver om å få vite tidspunkt for når ferien fastsettes to måneder før.

Hvis dere ikke blir enige, har arbeidsgiver siste ord i saken. Du kan likevel kreve å få avvikle tre uker sammenhengende ferie i løpet av hovedferieperioden fra 1. juni til 30. september.

Feriepenger kommer istedenfor lønn når man har ferie og utgjør minimum 10,2 prosent av bruttolønnen din. Feriepengene skal utbetales når du har ferie året etter eller når du slutter. Er du over 60 år er satsen 12,5 prosent og du har krav på én uke ekstra ferie.

Mer informasjon om feriepenger

Skatt i Norge

Alle som jobber i Norge, må ha et skattekort. Skattekortet viser arbeidsgiveren din hvor mye skatt som skal trekkes av lønnen din.

Det er to måter du kan betale skatt på:

- kildeskatt på lønn
- ordinær skatt

Kildeskatt på lønn

De fleste utenlandske arbeidstakere som er nye i Norge, blir automatisk med i den frivillige skatteordningen kildeskatt på lønn når de søker om skattekort (skatteetaten.no). Da betaler du en fast prosent skatt hver måned, som arbeidsgiveren din trekker av lønnen din. Når du får lønn, er skatten din ferdig betalt.

Du kan velge deg ut av kildeskatt på lønn-ordningen og betale skatt etter ordinære regler hvis det lønner seg for deg.

Ordinær skatt

Hvis du betaler skatt etter ordinære regler, blir skatten du betaler, justert ut fra hvor mye du tjener i løpet av et år.

I mars eller april året etter du har jobbet, får du en skattemelding med informasjon om inntekten din. Du må sjekke skattemeldingen og gjøre endringer hvis det er opplysninger som ikke stemmer. Deretter får du et skatteoppgjør som viser om du har betalt for lite eller for mye skatt. Hvis du har betalt for lite skatt, må du betale det du skylder. Hvis du har betalt for mye skatt, får du penger tilbake.

Mer informasjon om **skatteordningene i Norge (skatteetaten.no)**.

Arbeidstid

Som arbeidstaker har du alltid krav på å få vite når og hvor mye du skal jobbe. Alminnelig arbeidstid er også regulert, og sikrer både at du ikke jobber for mye og når du har krav på overtidskompensasjon.

Arbeidstid

Som hovedregel er alminnelig arbeidstid i Norge:

- 9 timer i løpet av 24 timer (normalarbeidsdag)
- 40 timer i løpet av 7 dager (normalarbeidsuke)

Det finnes noen unntak.

Mer informasjon om arbeidstid

Overtid

Jobber du overtid, skal du minst ha et tillegg på 40 prosent av avtalt timelønn. Du kan inngå skriftlig avtale med din arbeidsgiver om at overtidstimene helt eller delvis skal avspaseres. Overtidsgodtgjørelsen på minimum 40 prosent skal alltid utbetales i tillegg.

Mer informasjon om overtid

Pauser

Du har krav på minst en pause hvis du jobber mer enn 5,5 timer.

Jobber du 8 timer, har du krav på minimum en 0,5 times pause.

Finnes det ikke tilfredsstillende pauserom, skal pausen regnes som betalt arbeidstid.

Jobber du 2 timer mer enn alminnelig arbeidstid pr. dag har du krav på 0,5 times pause og den skal regnes som en del av arbeidstiden.

Gjennomsnittsberegning av arbeidstid

Gjennomsnittsberegning åpner for en annen fordeling av arbeidstiden, som gjør at man i perioder kan jobbe mer enn grensen for alminnelig arbeidstid, mot tilsvarende mindre i andre perioder. I gjennomsnitt skal ikke arbeidstiden overstige 40 timer per uke.

Mer informasjon om gjennomsnittsberegning av arbeidstid

Daglig og ukentlig arbeidsfri

Arbeidstakere har krav på minst:

- 11 timer sammenhengende arbeidsfri i løpet av 24 timer
- 35 timer sammenhengende arbeidsfri i løpet av 7 dager

Det kan gjelde unntak eller andre avtaler.

Natt- og søndagsarbeid

Nattarbeid (mellom 21.00 og kl. 06.00) og søndagsarbeid er i utgangspunktet ikke tillatt med mindre arbeidets art gjør det nødvendig. Betalingen for dette arbeidet skal avtales skriftlig i arbeidsavtalen.

Registrering av arbeidstid/timelister

All den tiden du står til disposisjon for arbeidsgiver, skal registreres som arbeidstid. Arbeidsgiver skal ha en rutine for hvordan arbeidstiden registreres, og arbeidstakere skal være informert om denne rutinen. Det er viktig at registreringen av arbeidstiden er oversiktlig og lett å forstå. Som hovedregel skal klokkeslett for start og sluttidspunkt registreres.

Avtaler

Du har alltid krav på en skriftlig arbeidsavtale. Dette gjelder enten du er ansatt i en fast eller midlertidig stilling, og uansett om du jobber heltid eller deltid.

Arbeidsavtale

Du har krav på en skriftlig arbeidsavtale med din arbeidsgiver. Dette gjelder uavhengig av om det er en fast eller en midlertidig ansettelse, og uavhengig av hvor lenge du skal arbeide der, også om arbeidet bare varer i en dag. Det gjelder ingen unntak fra denne regelen.

Det er arbeidsgivers ansvar å sørge for at det inngås en skriftlig arbeidsavtale. Arbeidsavtalen er viktig, og bekrefter arbeidsforholdet ditt. Arbeidsavtalen skal inneholde opplysninger som er viktig for arbeidsforholdet ditt, som lønn, tidspunkt for utbetaling av lønn, arbeidstid, feriepenger og arbeidets varighet.

Les og forstå hva som står i arbeidsavtalen din.

Viktige punkter er:

- Er du fast eller midlertidig ansatt?
- Hvor mange timer skal du jobbe per dag og uke?
- Hvor er arbeidsplassen din? Skal du jobbe flere steder?
- Lønn og betalingsbetingelser. Er det avtale om tillegg for feriepenger?

Andre særlige forhold:

- Gjennomsnittsberegning av arbeidstid
- Natt- og søndagsarbeid og lønnstillegg for det
- Kost- og losjitillegg hvis du har arbeidssted flere steder
- Leier du bolig fra arbeidsgiver?

Spør arbeidsgiveren din hvis noe er uklart.

Arbeidsavtalen må inngås så fort som mulig og underskrives av begge parter senest en måned etter at du har startet arbeidet. Arbeidstilsynet anbefaler ikke å jobbe uten arbeidskontrakt.

Mer informasjon om kravet til innhold i en arbeidsavtale

Maler for arbeidsavtale oversatt til flere språk

Fast eller midlertidig ansatt?

Hovedregelen i Norge er fast ansettelse og at arbeidsavtalen er gyldig fram til den blir avsluttet av deg eller din arbeidsgiver. Er det en sluttdato i arbeidsavtalen er du midlertidig ansatt. Det er spesielle regler for lovligheten av dette.

Mer informasjon om midlertidig eller fast ansettelse

Du kan også arbeide for et bemanningsforetak. Da er det bemanningsforetaket som er din arbeidsgiver, og som leier deg ut for å arbeide hos andre. Du skal da ikke ha lønns- og arbeidsvilkår som er dårligere enn de fast ansatte arbeidstakerne som utfører tilsvarende arbeid.

Arbeidsplan

Jobber du til ulike tider på døgnet, må arbeidsgiver lage en arbeidsplan som viser hvilke uker, dager og tider den enkelte arbeidstaker skal arbeide. Arbeidsplanen skal utarbeides så tidlig som mulig og senest to uker før du begynner å arbeide. Arbeidsplanen skal være lett tilgjengelig for arbeidstakerne.

Er du utsendt arbeidstaker?

Dersom du er sendt til Norge av din arbeidsgiver for å utføre et arbeidsoppdrag, har du i all hovedsak like rettigheter som norske arbeidstakere. Dette gjelder også hvis du er ansatt i et bemanningsforetak eller i et konsern og blir sendt til en avdeling i Norge.

Mer informasjon om utsendte arbeidstakere

Kost og losji

Hvis arbeidsgiveren din sender deg ut på et oppdrag hvor det er nødvendig å overnatte utenfor hjemmet, skal arbeidsgiver som hovedregel sørge for kost og losji. Fast diettsats, betaling etter regning, eller lignende kan også avtales. Det stilles i tillegg visse krav til standarden på innkvarteringen din.

Mer informasjon om krav til innkvartering

Oppsigelse, avskjed og permittering

Dersom arbeidsgiver sier deg opp må det være en saklig grunn til dette. Oppsigelsen skal være skriftlig. Du har rett til arbeid og lønn ut oppsigelsestiden, som er en måned dersom ikke noe annet står i arbeidskontrakten din. Fristen løper fra den 1. i måneden etter oppsigelsen ble gitt.

Ved grove brudd på arbeidsavtalen din kan arbeidsgiver gi deg avskjed. Det betyr at arbeidsavtalen opphører med umiddelbar virkning, og du må slutte i arbeidet ditt.

Mer informasjon om oppsigelse

I økonomisk vanskelige tider kan det være aktuelt for arbeidsgiver å permittere deg. Arbeidsplikt og lønnsplikt opphører midlertidig. Du skal varsles først, og kan ha krav på dagpenger fra NAV.

Mer informasjon om permittering

Obligatorisk tjenestepensjon

I Norge har de fleste arbeidsgivere i privat sektor plikt til å spare pensjon for sine ansatte. Dette kalles obligatorisk tjenestepensjon (OTP) (skatteetaten.no).

Arbeidsgiveren din skal spare minst 2 prosent av lønnen din til pensjon. For å ha rett på OTP må du være medlem av folketrygden (nav.no).

Har du en elektronisk ID (for eksempel MinID eller BankID), kan du sjekke hvilken pensjonsavtale du har (norskpensjon.no).

Hvis du mener at arbeidsgiveren din har en plikt til å spare pensjon for deg, men ikke har gjort det, kan du tipse Skatteetaten anonymt (skatteetaten.no).

Arbeidsmiljø

Du har rett på et forsvarlig arbeidsmiljø. Det stilles høye krav til sikkerhet på arbeidsplassen, og mye er regulert ved lov.

Forsvarlig arbeidsmiljø

Det er arbeidsgiveren din som har ansvaret for at arbeidsmiljøet på arbeidsplassen er trygt og sikkert. Arbeidsgiver må i samarbeid med de ansatte vurdere mulige farer på arbeidsplassen, og er ansvarlig for å gjennomføre tiltak for å fjerne eller redusere risiko for at arbeidstakerne skal bli syke eller skadet på jobb. Arbeidsgiver skal sørge for at du får opplæring på et språk du forstår.

Verneombud

Alle norske bedrifter skal ha et eget verneombud som velges av de ansatte i virksomheten. Du som arbeidstaker skal vite hvem som er verneombud og hvordan du kan komme i kontakt med verneombudet. Verneombudet skal se til at arbeidsgiver ivaretar sine plikter når det gjelder arbeidstakerens sikkerhet, helse og velferd. Har du problemer på jobben, kan du ta dette opp med verneombudet.

Mer informasjon om verneombud

I bygg- og anleggsbransjen, hotell-, restaurant- og renholdsbransjen er det en ordning med regionale verneombud som bistår arbeidsgivere og arbeidstakere i arbeidsmiljøarbeidet.

Mer informasjon om ordningen med regionale verneombud

Medvirkningsplikt og melding om avvik

Som arbeidstaker har du også plikt til å bidra til at arbeidsplassen har trygge og forsvarlige arbeidsforhold. Følg de retningslinjene virksomheten har, bruk påbudt verneutstyr og bidra til at ulykker og skader unngås. Informer arbeidsgiver og verneombud om farlige arbeidsforhold.

HMS-kort for bilpleie og dekk og bygge- og renholdsbransjen

HMS-kort er et obligatorisk kort, som alle byggearbeidere, renholdere og arbeidstakere som jobber med bilpleie, hjulskift og hjullagring må ha på seg synlig på arbeidsplassen. Det gjelder for alle bedrifter som utfører arbeid i Norge: norske og utenlandske, enkeltpersonforetak og bemanningsbyråer og for langvarige eller kortvarige oppdrag.

Det er arbeidsgivers ansvar å bestille HMS-kort til deg. Kortet er personlig og gjelder i ansettelsesperioden og må fornyes etter to år.

Har du ikke fått HMS-kort, må du snakke med arbeidsgiveren din.

Les mer om HMS-kort for bygg og anleggsbransjen

Les mer om HMS-kort for renholdsbransjen

Les mer om HMS-kort for manuell bilpleie, hjulskift og hjullagring

Kontakt Arbeidstilsynet

Ta kontakt med Arbeidstilsynet dersom du ikke får det du har krav på, mangler HMS-kort eller opplever andre kritikkverdige forhold på arbeidsplassen din.

Du kan ringe Arbeidstilsynets svartjeneste på telefon (+47) 73 19 97 00 eller oppsøke Arbeidstilsynets rådgivere på **Servicesenter for utenlandske arbeidstakere (sua.no)**.

This page in other languages

- NO **Norwegian: Dine rettigheter og plikter i arbeidslivet**
- GB **English: Working in Norway: Your rights and obligations**
- PL **Polish: Dla osób pracujących w Norwegii: Prawa i obowiązki pracownika**
- LT **Lithuanian: Jūsų teisės ir pareigos dirbant Norvegijoje**
- BG **Bulgarian: На работа в Норвегия. Твоите права и задължения**
- EE **Estonian: Norras töötamine: Teie õigused ja kohustused**
- RO **Romanian: Munca în Regatul Norvegiei: Drepturile şi obligaţiile dvs**
- RU **Russian: Работа в Норвегии: Ваши права и обязанности**
- UA **Ukrainian: Робота в Норвегії: ваші права та обов'язки**
- VN **Vietnamese: Tại nơi làm việc ở Na Uy: Các quyền lợi và bổn phận của bạn**
- EG **Arabic: إن كنت أحد العاملين في النرويج: هذه هي حقوقك وواجباتك**
- LV **Latvian: Darbā Norvēģijā: Jūsu tiesības un pienākumi**
- ES **Spanish: Trabajar en Noruega: Sus derechos y sus deberes**