

# § 10-1. Definisjoner

## Kommentarer til arbeidsmiljøloven § 10-1

Arbeidstid er den tid hvor arbeidernes arbeidskraft skal stå til bedriftens disposisjon, og bedriften har rett til å gjennomføre de tiltak som den mener er nødvendige for å kontrollere dette og dermed gjøre arbeidstiden helt effektiv.

I den arbeidsfrie perioden(fritiden) står til arbeidstakeren ikke til disposisjon for arbeidsgiver.

Hvile- og spisepauser skal regnes som fritid dersom arbeidstakeren i pausen er helt fritatt for plikter og kan bruke pause til f.eks. å forlate arbeidsstedet. Dersom arbeidstakeren er pålagt plikter i pausene, f.eks slik at han må kunne ta telefoner, må pausen regnes som arbeidstid.

Den tid som går med til reise til og fra arbeidet, regnes i alminnelighet ikke som arbeidstid.