

NJs 5 bud for å skille jobb og fritid

Den teknologiske utviklingen har bidratt til å gjøre det vanskeligere å skille mellom arbeidstid og fritid. Kampen om å være først og best er ofte ikke mer enn noen tastetrykk unna, og mange journalister er fleksible og stiller opp. Det undergraver fritida. Både lovverket og tariffavtaler gir deg rettigheter. Disse fem budene kan gjøre det enklere for deg enten du er tillitsvalgt eller vanlig medlem.

Bud 1: Lag arbeidsplan

*Du skal ha en arbeidsplan som sier når du skal jobbe, og når du har fri. Når arbeidsplanene skal endres skal det normalt drøftes med tillitsvalgte før endringene gjøres.

*Varslingsfristen for etablering eller endring av arbeidsplaner er minst 14 dager.

*Arbeidsplanene må sikre at du ikke jobber mer per døgn og uke enn lov og avtale tillater.

Bud 2: Vern om helga

*Du skal normalt ikke jobbe oftere enn annenhver søn- og helligdag.

*Om dere har beredskapsvakter skal det framgå tydelig av arbeidsplanene, og hver time beredskap regnes som minst 1/7 arbeidstime.

Bud 3: Unngå rovdrift

*Overtid skal kun benyttes når uforutsette hendelser gjør det nødvendig. Planlagt overtid er ulovlig.

*Bemanningen i virksomheten må stå i forhold til ambisjonsnivået, uten huller i turnusplanen som gjør at man må jobbe mer enn man skal.

*Om du får avspasering som følge av overtid, skal du likevel ha overtidstillegget.

Bud 4: Fritid er fritid

*Sett tydelige grenser overfor deg selv, og tydeliggjør dine holdninger til arbeidstid overfor arbeidsgiver. På fritida har du ingen plikt til å være tilgjengelig.

*Ledelsen bør unngå telefoner, eposter og meldinger med deg når du har fri. Du bør prøve å legge fra deg jobben når du har fri.

Bud 5: Ikke jobb gratis

*Husk at også å følge opp saker på sosiale medier er arbeid.

*Om du må jobbe på grunn av beredskapsvakt telles det som arbeidstid fra du starter.

*Fleksibilitet er fint, men skal være frivillig. Forskjøvet arbeidstid krever enighet, og skal kompenseres etter avtale.

Om du trenger mer kunnskap, snakk med din tillitsvalgte, eller ring NJ-kontoret på tlf 22201110.

Tariffavtalene våre finner du her: <https://www.nj.no/lonn-og-rettigheter/>

Arbeidsmiljøloven finner du her: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-62>