

Sådan kontrollerer du, om du overholder reglen om en hvileperiode på mindst 11 sammenhængende timer!

Når du skal beregne, om planlægningen af din arbejdstid overholder reglen om en hvileperiode, skal du tage udgangspunkt i det tidspunkt, hvor en arbejdsperiode afsluttes. Herfra går du 24 timer tilbage - og inden for disse 24 timer skal du have en hvileperiode på mindst 11 sammenhængende timer.

På tidslinjerne kan du se fire forskellige eksempler på hvordan hvileperioder kan være placeret, og en gennemgang af om reglen om hvileperiode er overholdt i de enkelte eksempler.

 = hviletid  = arbejdstid

Eksemplerne: Se næste side.

