

## **Welke werktijden gelden er voor een 13-jarige:**

### Op schooldagen:

- je mag werken tussen 7.00 uur en 19.00 uur
- op een schooldag mag je maximaal twee uur werken
- op zaterdag mag je maximaal zeven uur werken
- per week mag je niet meer dan twaalf uur werken
- op zondag mag je niet werken

### Op vakantiedagen:

- je mag werken tussen 7.00 uur en 19.00 uur
- je mag maximaal zeven uur per dag werken
- je mag niet meer dan 35 uur per week werken
- je mag maximaal vijf dagen achter elkaar werken
- je mag maximaal 4 weken per jaar werken, waarvan maximaal 3 weken achter elkaar
- op zondag mag je niet werken

## **Welke werkzaamheden mag je als 13-jarige doen:**

### Schooldagen:

Op schooldagen mag je alleen het volgende werk doen:

- oppassen bij familie of kennissen
- auto's wassen

Als er iemand in de buurt is om op je te letten mag je ook:

- helpen bij het verspreiden van folders en huis-aan-huisbladen
- helpen in de huishouding bij een gezin
- helpen op een kinderboerderij
- modeshows lopen, toneel spelen of in reclamespotjes spelen zonder toestemming van de Arbeidsinspectie, maar wel onder een aantal voorwaarden. Deze vind je in het dossier 'Arbeid door jongeren'.

Als je ouders een boerderij of winkel hebben, mag je ook licht werk doen om hen te helpen, bijvoorbeeld bollen pellen of kleine dieren voeren. Je mag in de winkel niet achter de kassa staan.

### Vrije dagen:

Op vrije dagen, zaterdagen of vakantiedagen mag je bijvoorbeeld ook:

- helpen bij lichte werkzaamheden in een winkel: bijvoorbeeld vakken vullen en helpen bij het inpakken
- helpen bij lichte werkzaamheden in de land- en tuinbouw: bijvoorbeeld groenten en fruit plukken en kleine dieren voeren
- helpen bij licht werk op bijvoorbeeld een manege, op een camping, in een speeltuin of pretpark, bowlingcentrum of museum

Er moet wel een volwassene in de buurt zijn om op je te letten.

## **Welke werktijden gelden er voor een 14-jarige:**

### Op schooldagen:

- tussen 7.00-19.00 uur
- niet meer dan 2 uur per dag
- op zaterdag niet meer dan 7 uur
- niet meer dan 12 uur per week
- op zondag niet
- 4,5 uur werken = 30 minuten pauze
- 14 uur rust per dag

### Op vakantiedagen:

- tussen 7.00-19.00 uur
- niet meer dan 7 uur per dag
- niet meer dan 35 uur per week
- max. 5 dagen achter elkaar
- op zondag niet
- 4,5 uur werken = 30 minuten pauze
- 14 uur rust per dag
- maximaal 4 weken per jaar, waarvan maximaal 3 achter elkaar

## **Welke werkzaamheden mag je als 14-jarige doen:**

### Schooldagen:

Op schooldagen mag je alleen het volgende werk doen:

- oppassen bij familie of kennissen
- auto's wassen

Als er iemand in de buurt is om op je te letten mag je ook:

- helpen bij het verspreiden van folders en huis-aan-huisbladen
- helpen in de huishouding bij een gezin
- helpen op een kinderboerderij
- modeshows lopen, toneel spelen of in reclamespotjes spelen zonder toestemming van de Arbeidsinspectie, maar wel onder een aantal voorwaarden. Deze vind je in het dossier 'Arbeid door jongeren'.

Als je ouders een boerderij of winkel hebben, mag je ook licht werk doen om hen te helpen, bijvoorbeeld bollen pellen of kleine dieren voeren. Je mag in de winkel niet achter de kassa staan.

### Vrije dagen:

Op vrije dagen, zaterdagen of vakantiedagen mag je bijvoorbeeld ook:

- helpen bij lichte werkzaamheden in een winkel: bijvoorbeeld vakken vullen en helpen bij het inpakken
- helpen bij lichte werkzaamheden in de land- en tuinbouw: bijvoorbeeld groenten en fruit plukken en kleine dieren voeren
- helpen bij licht werk op bijvoorbeeld een manege, op een camping, in een speeltuin of pretpark, bowlingcentrum of museum

Er moet wel een volwassene in de buurt zijn om op je te letten.

### Stage en vervangende leerplicht:

Vanaf je veertiende mag je stage lopen. Ook kun je werken in het kader van vervangende leerplicht. Je mag dan meer soorten werk doen.

## **Welke werktijden gelden er voor een 15-jarige:**

### Op schooldagen:

- tussen 7.00-19.00 uur
- niet meer dan 2 uur per dag
- niet meer dan 12 uur per week
- maximaal 5 dagen per week
- op zaterdag of op zondag niet meer dan 8 uur
- op zondag alleen als je de zaterdag ervoor niet hebt gewerkt of als je de ochtendkrant bezorgt
- in 16 weken mag je max. 11 zondagen werken
- 4,5 uur werken = 30 minuten pauze
- 12 uur rust per dag

### Op vakantiedagen:

- tussen 7.00-19.00 uur
- niet meer dan 8 uur per dag
- niet meer dan 40 uur per week
- max. 5 dagen achter elkaar
- op zondag alleen als je de zaterdag ervoor niet hebt gewerkt of als je de ochtendkrant bezorgt
- 4,5 uur werken = 30 minuten pauze
- maximaal 6 weken per jaar, waarvan maximaal 4 achter elkaar

## **Welke werkzaamheden mag je als 15-jarige doen:**

Dan mag je al behoorlijk 'zelfstandig' werken. Het werk moet wel licht zijn en je mag niet werken met of in de buurt van machines. Je mag je nu ook bij een uitzendbureau inschrijven.

Voorbeelden van werk dat je mag doen:

- Licht werk in een winkel (opruimen of klanten helpen, maar niet afrekenen of achter de kassa)
- Groenten en fruit plukken (maar niet als er pas is gespoten met bestrijdingsmiddelen)
- Folders of huis- aan huisbladen rondbrengen
- Avondkranten bezorgen (voor ochtendkranten gelden bijzondere regels: zie hiervoor de site [www.szw.nl](http://www.szw.nl), onder werk/arbeid door jongeren.)
- Werken in een pretpark, museum of op een manege of camping

## **Voor een 16 jarige:**

### **Op schooldagen:**

In principe mag je altijd werken, maar er gelden de volgende beperkingen:

- schooltijd wordt meegeteld als werktijd
- per dag moet je minimaal 12 uur rust hebben, en deze rust moet in ieder geval plaatsvinden tussen 23.00 uur en 06.00 uur
- per week moet je minimaal 36 uur rust hebben
- je mag niet meer dan 9 uur per dag werken
- niet meer dan 45 uur per week, gemiddeld 40 uur per week per 4 weken
- op zaterdag niet meer dan 9 uur
- tijdens schoolweken: op zondag alleen als je de zaterdag ervoor niet hebt gewerkt
- je moet ten minste 13 zondagen per 52 weken vrij zijn. Hiervan kan worden afgeweken bij collectieve regeling. Er is individuele instemming nodig bij minder dan 13 vrije zondagen.
- 4,5 uur werken = 30 minuten pauze. Deze pauze kan worden zonodig worden gesplitst in pauzes van elk ten minste 15 minuten

### **Op vakantiedagen:**

In principe mag je altijd werken, maar er gelden de volgende beperkingen:

- schooltijd wordt meegeteld als werktijd
- per dag moet je minimaal 12 uur rust hebben. en deze rust moet in ieder geval plaatsvinden tussen 23.00 en 06.00 uur.
- per week moet je minimaal 36 uur rust hebben
- je mag niet meer dan 9 uur per dag werken
- niet meer dan 45 uur per week, gemiddeld 40 uur per week per 4 weken
- op zaterdag niet meer dan 9 uur
- je moet ten minste 13 zondagen per 52 weken vrij zijn. Hiervan kan worden afgeweken bij collectieve regeling. Er is individuele instemming nodig bij minder dan 13 vrije zondagen.
- tijdens vakantieweken: je mag op zondag én zaterdag werken
- 4,5 uur werken = 30 minuten pauze. Deze pauze kan worden zonodig worden gesplitst in pauzes van elk ten minste 15 minuten

## **Welke werkzaamheden mag je als 16-jarige doen:**

Dan mag je bijna alle werkzaamheden doen. Je mag dus ook in fabrieken werken, achter de kassa zitten en serveren op een terras. Bij veel werk of gevaarlijk werk moet er wel een ouder iemand aanwezig zijn om je te helpen en om in te grijpen als dat nodig is.

Voorbeelden van werk dat alleen in aanwezigheid van een ouder deskundig iemand is toegestaan:

- Werk met gevaarlijke machines
- Wanneer er gevaar voor instorten is (bijvoorbeeld bij sloopwerk)
- Werk waarbij je veel moet tillen en sjouwen
- Werk in een silo, tank of bunker
- Als je in een slachterij werkt
- Als je kunt vallen
- Als je op een trekker werkt
- Als je met stoffen werkt die kunnen ontploffen
- Wanneer je werkt met sterke schoonmaakmiddelen.

Bij 'gevaarlijk werk' moet je werkgever altijd van tevoren aan je uitleggen wat de risico's van het werk zijn. Hij moet je, als dat nodig is, ook beschermende handschoenen, bril, schoenen of jas geven. Bovendien moet hij dit alles ook nog opschrijven, zodat jij maar ook de Arbeidsinspectie bij controle dit kan nalezen.

## **Voor een 17 jarige:**

### **Op schooldagen:**

In principe mag je altijd werken, maar er gelden de volgende beperkingen:

- schooltijd wordt meegeteld als werktijd
- per dag moet je minimaal 12 uur rust hebben, en deze rust moet in ieder geval plaatsvinden tussen 23.00 uur en 06.00 uur
- per week moet je minimaal 36 uur rust hebben
- je mag niet meer dan 9 uur per dag werken
- niet meer dan 45 uur per week, gemiddeld 40 uur per week per 4 weken
- op zaterdag niet meer dan 9 uur
- tijdens schoolweken: op zondag alleen als je de zaterdag ervoor niet hebt gewerkt
- je moet ten minste 13 zondagen per 52 weken vrij zijn. Hiervan kan worden afgeweken bij collectieve regeling. Er is individuele instemming nodig bij minder dan 13 vrije zondagen.
- 4,5 uur werken = 30 minuten pauze. Deze pauze kan worden zonodig worden gesplitst in pauzes van elk ten minste 15 minuten

### **Op vakantiedagen:**

In principe mag je altijd werken, maar er gelden de volgende beperkingen:

- schooltijd wordt meegeteld als werktijd
- per dag moet je minimaal 12 uur rust hebben, en deze rust moet in ieder geval plaatsvinden tussen 23.00 en 6.00 uur
- per week moet je minimaal 36 uur rust hebben
- je mag niet meer dan 9 uur per dag werken
- niet meer dan 45 uur per week, gemiddeld 40 uur per week per 4 weken
- op zaterdag niet meer dan 9 uur
- je moet ten minste 13 zondagen per 52 weken vrij zijn. Hiervan kan worden afgeweken bij collectieve regeling. Er is individuele instemming nodig bij minder dan 13 vrije zondagen .
- tijdens vakantieweken: je mag op zondag én zaterdag werken
- 4,5 uur werken = 30 minuten pauze. Deze pauze kan worden zonodig worden gesplitst in pauzes van elk ten minste 15 minuten

## **Welke werkzaamheden mag je als 17-jarige doen:**

Dan mag je bijna alle werkzaamheden doen. Je mag dus ook in fabrieken werken, achter de kassa zitten en serveren op een terras. Bij veel werk of gevaarlijk werk moet er wel een ouder iemand aanwezig zijn om je te helpen en om in te grijpen als dat nodig is.

Voorbeelden van werk dat alleen in aanwezigheid van een ouder deskundig iemand is toegestaan:

- Werk met gevaarlijke machines
- Wanneer er gevaar voor instorten is (bijvoorbeeld bij sloopwerk)
- Werk waarbij je veel moet tillen en sjouwen
- Werk in een silo, tank of bunker
- Als je in een slachterij werkt
- Als je kunt vallen
- Als je op een trekker werkt
- Als je met stoffen werkt die kunnen ontploffen
- Wanneer je werkt met sterke schoonmaakmiddelen.

Bij 'gevaarlijk werk' moet je werkgever altijd van tevoren aan je uitleggen wat de risico's van het werk zijn. Hij moet je, als dat nodig is, ook beschermende handschoenen, bril, schoenen of jas geven. Bovendien moet hij dit alles ook nog opschrijven, zodat jij maar ook de Arbeidsinspectie bij controle dit kan nalezen.

### **Welke werkzaamheden mag je als 18-jarige doen:**

Als je 18 jaar of ouder bent, mag je elk soort werk doen. Het is wel belangrijk dat je veilig werkt. Meer informatie kun je vinden op [www.szw.nl](http://www.szw.nl).

### **Hoe lang mag je werken?**

Je mag op een dag niet even lang werken als een volwassene. Hoe lang je precies mag werken, is afhankelijk van je leeftijd. Ook hangt het af van of je op een schooldag werkt of bijvoorbeeld op een zaterdag of in de vakantie.