

Langvakter (SFS2310)

Johan Persson

HR rådgiver



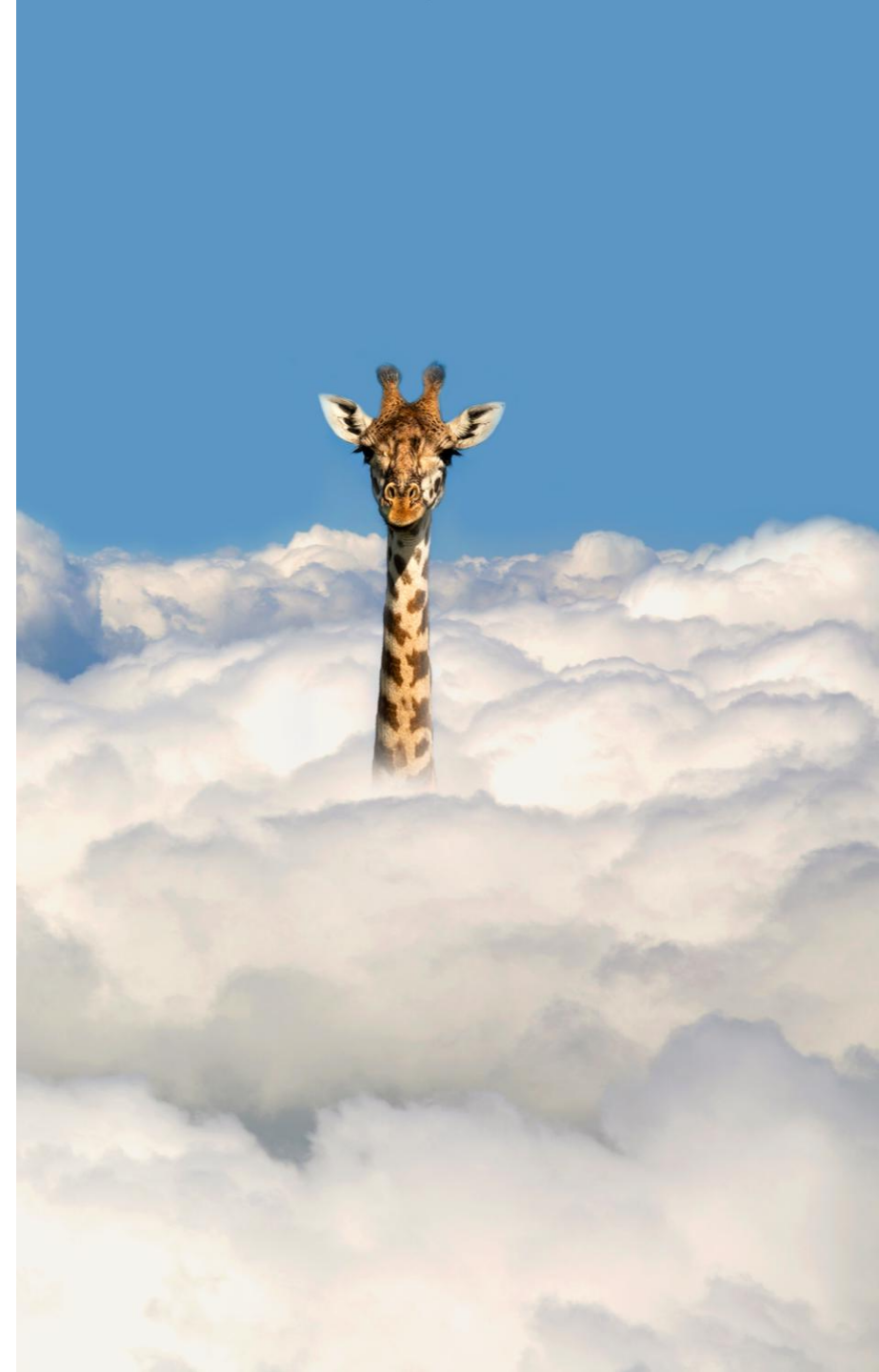
Østre Toten
kommune

Hva er langvakter – i praksis?

«Arbeidsøkter som varer lenger enn en «vanlig» vakt (opp til 10 timer)

Langvakter skilles ofte på to nivåer:

- Vakter *opptil* 12,5 timer (10,5-12,5 timer)
- Vakter som er *lengre* enn 12,5 timer (13-15 timer)



- Gir ofte mer sammenhengende fritid, noe mange setter pris på
- Brukere og pasienter får bedre kontinuitet, fordi færre ansatte er involvert i løpet av dagen
- Kan bidra til større stillinger og bedre bemanning (spesielt helg og kveld)

Det er altså ikke bare “lange dager” – det er også strukturer som skal gjøre vekten mer forutsigbar

Hva er fordelene?



Langvakter krever litt ekstra omtanke

- Det kan bli tungt mot slutten hvis arbeidsbelastningen er høy
- Gode pauser og tydelig organisering er avgjørende for at ordningen skal fungere
- Matematisk gjennomføringsevne i turnus (turnusen skal «gå opp»)
- Fravær på langvakter – splitte vekten? Trenger du 2 personer i stedet for 1?

Har vi snakket om «frivillighet»?

Hva er ulempene?



Utgangspunkt

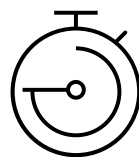
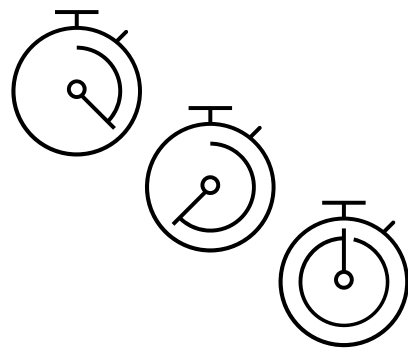
Langvakter er ikke et mål i seg selv

- Det er et *virkemiddel* for:
 - bedre tjenestekvalitet
 - økt kontinuitet
 - mer helhetlig oppfølging av brukere
 - bedre arbeidstidsordninger for ansatte



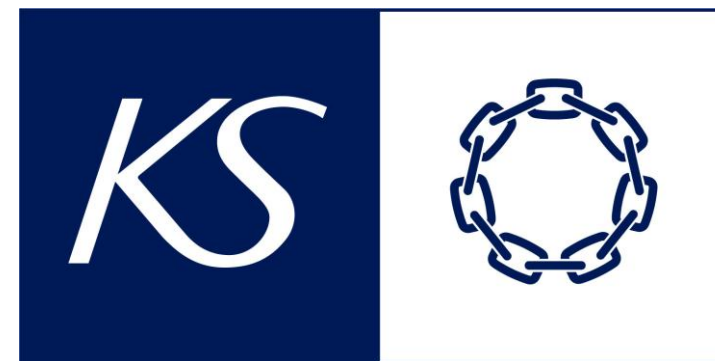
Hvorfor langvakter mer enn 12,5 timer?

- Dagvakt 08-16
- Aftenvakt 15-22
- Nattevakt 22-08
- Langvakt (12 timer):
 - Gap mellom kl åtte – ti
 - 08-20
 - 10-22
- Langvakter f.eks. 14 timer løser denne floken



Kort om SFS 2310

- Sentral avtale som gir kommuner adgang til å bruke langvakter mellom 12,5 og 15 timer i helse- og omsorgstjenesten og barnevernet
- Trådte i kraft 1. mars 2026
- Krever egen lokal særavtale for å tas i bruk (og ja, det har vi i ØTK 😊)



Hva regnes som en langvakt i SFS 2310?

- Over 12,5 timer og inntil 15 timer alminnelig arbeidstid per dag
- Inntil 60 timer alminnelig arbeidstid i en enkeltuke
- Hviletid skal kompenseres – kan ikke jukse med AML



Arbeidstid, hviletid og pauser

- Langvakter skal ikke legges mellom kl. 00.00 og 07.00 = Nattevakter får ikke jobbe langvakter ihht. SFS2310
- Som hovedregel skal det være 11 timer hvile mellom vakter (kan avtales ned til 9 timer med *kompenserende hvile*)

Pauser:

- Inntil 13,5 timers vakt → 1,5 time pause
- 14 - 15 timers vakt → 2 timer pause

Pausene regnes som *arbeidstid* (betalt spisepause) og kan fordeles i løpet av vekten, enten i en lang eller flere kortere pauser.



Frivillighet

- Ordningen skal være *frivillig* for den enkelte, og det skal finnes *alternativer* for ansatte som ikke ønsker langvakter. De som vil ut av ordningen, skal få hjelp til å finne annen arbeidstidsløsning «*så raskt som mulig*» (står det i avtalen).

Definisjon av «så raskt som mulig»?

- Leder må gå i dialog med den ansatte (og tillitsvalgte)
- For dere med kalenderplan: Langvakter gjelder ut kalenderplanperioden
- Viktig nyanse: *Frivillighet* betyr ikke *tvang over tid*, men heller ikke «*fra i morgen*»...



Overtid og stimulerings tillegg

- **Overtid** skal som *hovedregel* ikke legges i direkte tilknytning til langvakt, og
- krever samtykke
- Det gis et **stimulerings tillegg** på 500 kr per vakt for langvakter *over* 12,5 timer
- Men: Kun lørdager og søndager!



DU FORTJENER IKKE Å HØRE TIL ET BEDRE LAG
ENN DU ER MED PÅ Å SKAPE SELV

Marit Breivik
Tidligere norsk håndballspiller og
trener for Norges kvinnelandslag i håndball

