

કામના સમયને લગતા રેગ્યુલેશનો હેઠળ હું ક્યા બ્રેક્સ (આરામના સમય) લેવા માટે હકદાર છું? (What breaks am I entitled to under the working time regulations?)

[વર્કિંગ ટાઈમ રેગ્યુલેશન્સ 1998](#) કામ પર આરામ માટેના બ્રેક અને રજા લેવા માટે નીચેની જોગવાઈઓ જણાવે છે:

કામ પર આરામના બ્રેક્સ

જ્યારે રોજનો કામ કરવાનો સમય છ કલાક કરતાં વધારે હોય ત્યારે કામદાર કોઈ ખલેલ વગર 20 મિનિટનો બ્રેક લેવા માટે હકદાર બને છે. કામના સમય દરમ્યાન આ બ્રેક લેવામાં આવવો જોઈએ અને તે કામનો દિવસ શરૂ થવાનો કે પૂરો થવાનો હોય ત્યારે તે ન લેવામાં આવવો જોઈએ.

દરરોજનો આરામ

વર્કિંગ ટાઈમ રેગ્યુલેશન્સ 1998ના રેગ્યુલેશન 10 હેઠળ, કોઈ કામદાર તેના એમ્પ્લોયર માટે કામ કરતો હોય તે દરેક 24 કલાકના સમયગાળામાં, સતત 11 કલાકનો આરામનો સમય મેળવવા માટે હકદાર છે.

જો કે એવા ઘણા અપવાદરૂપ સંજોગો છે જેમાં આરામના સમયની હકપાત્રતા લાગુ પડતી નથી, દાખલા તરીકે, જ્યાં કોઈ કામ કરવા માટે સતત રીતે સર્વિસ કે પ્રોડક્શનની જરૂર હોય અથવા કોઈ કામનો ધસારો થવાની અગાઉથી ધારણા હોય. તે ઉપરાંત, જો કોઈ શિફ્ટમાં કામ કરતો કામદાર તેની શિફ્ટ બદલે ત્યારે તે કામની નવી પદ્ધતિ શરૂ કરતાં પહેલાં તેમના હકનો પૂરેપૂરો આરામનો સમય મેળવી શકે તેવું શક્ય ન પણ બને. આવા કિસ્સામાં દરરોજના અને અઠવાડિયાના આરામની હકપાત્રતા લાગુ પડતી નથી.

અઠવાડિયાનો આરામ

પુખ્ત વયનો કામદાર દર અઠવાડિયે એક દિવસની રજા મેળવવા માટે પણ હકદાર છે, આને 2 અઠવાડિયાં દરમ્યાન એકંદરે લઈ શકાય છે.

યુવાન વયનાં કે કિશોરાવસ્થાનાં કામદારો

જો કોઈ યુવાન કામદારે એક સાથે સાડા ચાર કલાકથી વધારે સમય કામ કરવું પડે, તો તેઓ 30 મિનિટનો બ્રેક લેવા માટે હકદાર બને છે. યુવાન કામદારો કામ કરતાં હોય તે 24 કલાકના સમયગાળામાં કોઈ ખલેલ વગરનો 12 કલાકનો આરામનો સમય મેળવવા માટે પણ હકદાર છે. આ બંને હકપાત્રતાઓ માત્ર અપવાદરૂપ સંજોગોમાં જ બદલી કે બાકાત કરી શકાય છે. યુવાન કામદારો દર અઠવાડિયે 2 દિવસની રજા મેળવવા માટે પણ હકદાર બને છે અને તેને 2 અઠવાડિયાં દરમ્યાન એકંદરે લઈ શકાતી નથી.

ડી.ટી.આઈ. (રિપાર્ટમેન્ટ ઓફ ટ્રેડ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી) દ્વારા એક મફત માર્ગદર્શિકા બહાર પાડવામાં આવી છે, જેમાંથી વધારે માહિતી મેળવી શકાય છે.

સંદર્ભ (રેફરન્સ)

- [ડી.ટી.આઈ.: એ ગાઈડ ટુ વર્કિંગ ટાઈમ રેગ્યુલેશન્સ, URN 03/1068](#)

જો તમને કામ પર આરામના બ્રેક અને રજાઓ વિશે વધારે સલાહની જરૂર હોય, તો કૃપા કરીને 'એકાસ' (એ.સી.એ.એસ.)નો સંપર્ક કરો.

- એકાસ વેબસાઈટ