

वर्किंग टाइम रेग्यूलेशन्स के तहत मुझे किस प्रकार के विश्राम (ब्रेक) का हक है? (What breaks am I entitled to under the working time Regulations?)

काम के दौरान विश्राम के समय और अवकाश (टाइम ऑफ) के बारे में [Working Time Regulations 1998](#) में कहा गया है कि :

काम के दौरान विश्राम

यदि दैनिक काम छह घंटे से अधिक का है तो एक कामगार को लगातार 20 मिनट का विश्राम करने का हक है. यह विश्राम कार्य के समय के बीच होना चाहिए और यह कार्यदिवस की शुरुआत या फिर अंत में नहीं होना चाहिए.

दैनिक विश्राम

वर्किंग टाइम रेग्यूलेशन्स 1998, के रेग्यूलेशन 10 के तहत कहा गया है कि एक कामगार जितने समय अपने मालिक के लिए काम करता है उसमें प्रत्येक 24 घंटे में से 11 घंटे विश्राम के लिए चाहिए.

हालांकि ऐसे कई खास मौके हो सकते हैं जब विश्राम की अवधि का हक लागू नहीं होता, उदाहरण के लिए जब क्रियाकलापों में सेवा या उत्पादन का निरन्तर बने रहना जरूरी हो या क्रियाकलापों में बढ़ोतरी का अनुमान हो. यह भी कि, यदि पारी में काम करने वाले अपनी पारी बदलते हैं, तो उनके लिए यह संभव नहीं हो सकेगा कि वे नई पद्धति का काम शुरू करने से पहले विश्राम का पूरा समय भी ले सकें. ऐसी हालत में दैनिक और साप्ताहिक विश्राम के हक लागू नहीं होते हैं.

साप्ताहिक विश्राम

एक वयस्क कामकार को सप्ताह में एक दिन अवकाश का हक है; इसमें 2 सप्ताह का औसत भी लिया जा सकता है.

छोटे या किशोर कामगार

यदि एक समय में किसी छोटे कामगार से साढ़े चार घंटे का काम अपेक्षित है तो उसे 30 मिनट के विश्राम का हक है. छोटे कामगार जितनी अवधि में काम करते हैं, उसमें प्रत्येक 24 घंटे में लगातार 12 घंटे के विश्राम के हकदार हैं. इन दोनों ही हकों को अत्यधिक अपवाद हालत में बदला या हटाया जा सकता है. छोटे कामगारों को हर सप्ताह 2 दिन के अवकाश का हक है और इसमें 2 सप्ताह का औसत नहीं लिया जा सकता है.

डिपार्टमेन्ट ऑफ ट्रेड एन्ड इन्डस्ट्री (डी टाई आइ), द्वारा निशुल्क गाइडेन्स प्रकाशित किए गए हैं, जिनमें और भी जानकारी है.

सन्दर्भ

- [DTI: A Guide to Working Time Regulations, URN 03/1068](#)

यदि काम के दौरान विश्राम और अवकाश के बारे में आपको और भी सलाह चाहिए तो कृपया ACAS से सम्पर्क कीजिए.

- ACAS वेबसाइट