

# ਵਰਕਿੰਗ ਟਾਈਮ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਤਹਿਤ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਬ੍ਰੇਕਾਂ (ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਵਕਫ਼ਾ) ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ? (What breaks am I entitled to under the working time regulations?)

ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਰਿੱਸਟ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਅਤੇ ਟਾਈਮ ਔਫ਼ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਬਾਰੇ ਵਰਕਿੰਗ ਟਾਈਮ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ 1998 [Working Time Regulations 1998](#) ਇੰਝ ਬਿਆਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

## ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਆਰਾਮ ਵਾਸਤੇ ਬ੍ਰੇਕਸ

ਜਦੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ 20 ਮਿੰਟ ਦਾ ਨਿਰਵਿਘਨ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰੇਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਅਰੰਭ ਜਾਂ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

## ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਰਾਮ

ਵਰਕਿੰਗ ਟਾਈਮ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ 1998, ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ 10, ਤਹਿਤ ਇਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੁਲ ਮਿਲਾਕੇ 11 ਘੰਟੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਫਿਰ ਵੀ, ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਤਰਤਾ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਜ਼ਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਆ ਰਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਸ਼ਿਫਟ ਵਰਕਰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਫਟ ਬਦਲ ਲਵੇ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਸ਼ਿਫਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਪਾਤਰਤਾ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

## ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਆਰਾਮ

ਕੋਈ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਦਿਨ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਵੀ ਪਾਤਰ ਹੈ; ਇਸਨੂੰ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਔਸਤਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਗਭਰੇਟੇ ਜਾਂ ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਪੈਰ ਰੱਖ ਰਹੇ ਕਰਮਚਾਰੀ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਗਭਰੇਟੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਮੇਂ ਸਾਢੇ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਬ੍ਰੇਕ ਕਰਨ ਦਾ ਪਾਤਰ ਹੈ। ਗਭਰੇਟੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ 12 ਨਿਰਵਿਘਨ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਵੀ ਪਾਤਰ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਪਾਤਰਤਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਆਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਬਦਲੀਆਂ ਜਾਂ ਛੱਡੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਭਰੇਟੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਵੀ ਪਾਤਰ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਔਸਤਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਡੀਟੀਆਈ (ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਟ੍ਰੇਡ ਐਂਡ ਇੰਡਸਟਰੀ) ਵਲੋਂ ਇਕ ਮੁਫਤ ਗਾਈਡੈਂਸ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਹਵਾਲਾ

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

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਏਸੀਏਐਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰੋ ਜੀ।

- ਏਸੀਏਐਸ ਵੈਬਸਾਈਟ