

Rijden, pauze en rust

de eenvoudige uitleg, met de termen uit het boek — blad 1 van 2: de dag



Na 4,5 uur rijden: 45 minuten pauze. Na je dag: 11 uur rust.

Dat zijn de twee die je elke dag nodig hebt. De rest staat hieronder.



Zo ziet één dag eruit: rijden, onderbreking, rijden, dagelijkse rust.

Hoe lang mag ik op één dag rijden?

in het boek: **dagelijkse rijtijd**

normaal

9 uur

verlengd

2 keer per week

10 uur

Rijtijd is alleen de tijd dat de auto rijdt. Laden, lossen, tanken en wachten tellen niet mee in de rijtijd — maar het zijn ook geen pauze.

Wanneer moet ik stoppen, en hoe lang?

in het boek: **onderbreking (pauze)**

na

4,5 uur rijden

45 minuten

opgeknipt

en in die volgorde

15 + 30 min

Knip je de onderbreking op, dan moet het korte stuk **eerst**: 15 minuten en daarna 30 minuten. Andersom telt niet.

Je stopt omdat de klok het zegt, niet omdat je moe bent. Wie wacht tot hij moe is, is te laat.

Hoeveel rust na mijn dag?

in het boek: **dagelijkse rust**

normaal

11 uur

ingekort

3 keer tussen twee wekelijkse rusten

9 uur

opgeknipt

samen 12 uur

3 + 9 uur

Let op het verschil: **ingekort** is minder rust dan normaal, **opgeknipt** is juist meer — samen 12 uur in plaats van 11 uur. Dat is de prijs van het opknippen.

Vier woorden die je steeds tegenkomt

Normaal

de hele rust, zonder korten of knippen

Opgeknipt

in twee stukken, samen méér dan normaal

Ingekort

korter dan normaal; mag maar een paar keer

Compenseren

de gemiste uren inhalen, aan één stuk

Rijden, pauze en rust

de eenvoudige uitleg, met de termen uit het boek — blad 2 van 2: de week



dag 1

dag 2

dag 3

dag 4

dag 5

dag 6

weekrust

45 uur

Zo ziet één week eruit: uiterlijk na zes keer 24 uur begint de wekelijkse rust.

Hoe lang mag ik in een week rijden?

in het boek: **wekelijkse rijtijd**

één week

56 uur

twee weken samen

90 uur

de tweewekelijkse rijtijd

Ze gelden tegelijk: rijd je de ene week 56 uur, dan blijft er voor de week erna nog 34 uur over.

Hoeveel rust na mijn week?

in het boek: **wekelijkse rust**

normaal

45 uur

ingekort

24 uur

één keer in de twee weken

uiterlijk beginnen na

144 uur

6 keer 24 uur

Tel vanaf het einde van je vorige wekelijkse rust: daarna heb je 6 keer 24 uur. Op de zevende dag moet je rust begonnen zijn.

En de uren die ik dan mis?

in het boek: **compenseren (inhalen)**

inhalen

21 uur

45 uur min 24 uur

vastplakken aan een rust van

9 uur

Kort je de wekelijkse rust in, dan ben je 21 uur schuldig. Die haal je in **aan één stuk**, vastgeplakt aan een rust van minstens 9 uur, en uiterlijk voor het eind van de derde week erna. Losse uurtjes tellen niet.

De normale wekelijkse rust niet in de cabine

De 45 uur moet je buiten de auto doorbrengen, in een bed dat je baas betaalt. De ingekorte van 24 uur mag wél in de cabine.

En verder

komt **minder vaak** voor

Op de boot of de trein. Je dagelijkse rust mag 2 keer onderbroken worden, samen niet langer dan 1 uur, en je moet er een bed of een couchette hebben.

Naar huis. Je baas moet het werk zo regelen dat je elke 4 weken naar huis of naar de vestiging kunt voor je wekelijkse rust.

Om thuis te komen. Om je wekelijkse rust thuis te halen mag je 1 uur langer rijden, of 2 uur als je er eerst 30 minuten pauze voor neemt. Noteer de reden, en haal de tijd in.

De twaalfde dag. Alleen bij touringcarwerk in het buitenland, en alleen bij één losse rit, mag je 12 dagen doorgaan voordat de wekelijkse rust komt.

Twijfel je? Neem de rust

Een uur te veel rust kost je een uur. Een uur te weinig kost jou een boete, en je baas ook. En op de tachograaf is het later niet meer recht te praten.

Bron: Verordening (EG) 561/2006, zoals gewijzigd door Verordening (EU) 2020/1054 (Mobiliteitspakket) · Europese Arbeidsautoriteit, 'Regels rij- en rusttijden' · ILT. Nagekeken 15 september 2026. De arbeidstijd uit het Arbeidstijdenbesluit vervoer staat hier niet op. Dit blad is een hulpmiddel, geen wettekst.