



Jobbhåndboka

Ny i arbeidslivet?

LO er her for deg

Innhold

3

Vi er på
ditt lag!

På jobben
ARBEIDSTID
& MILJØ

4



På papiret
KONTRAKT

8



21

Kontakt oss

På konto
LØNN

12



På lag
MEDLEMS-
FORDELER

16



22

Sara ble
medlem

23

LOs sommer-
patrulje



Gratulerer!

Brosjyren du akkurat har åpnet er proppfull av gode råd og informasjon om ulike rettigheter til deg som er ny i arbeidslivet. Hvorfor er det viktig for deg? Fordi du skal ha det bra på jobb.

Vi er på **ditt** lag

De aller fleste får det de har krav på i jobbene sine. Det er likevel alltid noen som oppdager at ting ikke er helt som de skal være. De får ikke lønna, pausene, kontrakten eller overtidsbetalingen de har krav på. Og når slike ting skjer, kan det være vanskelig å vite akkurat hvilke regler som gjelder eller hvem du skal spørre om hjelp.

Det er her vi i LO kommer inn. Vi vil hjelpe deg – uansett om du har ditt første sommervikariat, deltidsjobb ved siden av studiet eller akkurat har startet i fast jobb. Vi har nemlig forhandlet rettigheter i arbeidslivet i over 100 år, og i ryggen har vi én million medlemmer. Nesten en fjerdedel er unge, akkurat som deg.

Vi er organisert i 24 ulike fagforbund som representerer ulike bransjer og yrker, men vi har et felles mål: Å skape et trygt og rettferdig arbeidsliv. Er du medlem i et av våre fagforbund, står du aldri alene, samtidig som du får en rekke goder og fordeler og bidrar til at andre kan få de samme rettighetene som deg. I denne håndboka finner du alt du trenger å vite om de viktigste rettighetene du har på jobb, og hvordan vi i LO kan hjelpe deg om du tror noe er galt.

Håper du har en fin arbeidsdag!

SINDRE HORNNES
ungdomsrådgiver i LO

På jobben

ARBEIDSTID
& MILJØ



Hva skjer om du ikke får opplæringen du trenger? LO kan hjelpe deg om du blir urettferdig behandlet.

Opplæring

Arbeidsgiveren din har plikt til å gi deg så god opplæring at du uten problemer kan gjøre jobben du er ansatt for å gjøre. Opplæringen skal blant annet omfatte hvordan jobben skal utføres, informasjon om regler for helse, miljø og sikkerhet, samt en gjennomgang av øvrige regler som gjelder på arbeidsplassen. Arbeidsgiver skal også skaffe og betale for verneutstyr, hvis det er påbudt i jobben.

Likestilling

Likestillings- og diskrimineringsloven fastslår at menn og kvinner skal ha lik lønn for arbeid av lik verdi. Ved ansettelse, forfremmelse, permittering eller oppsigelse skal det ikke gjøres forskjell på kvinner og menn.



*Har du åtte timers arbeidsdag,
skal du ha minst en halvtimes
pause i løpet av dagen.*

Samtykke

Samtykke betyr det samme som tillatelse, og bør helst gis skriftlig.



Hvilke jobber kan du få og hvor mye kan du jobbe?

Det avhenger av hvor gammel du er. Det finnes også aldersgrenser som bestemmer hva slags arbeidsoppgaver du kan bli satt til. Er du under 15 år, må du ha dine foreldres **samtykke** for å jobbe.

- 13 år** Når du har fylt 13 kan du ta lett arbeid, for eksempel lett kontorarbeid, budtjenester eller lett rydde- og pakkehjelp. Du kan jobbe opp til sju timer i døgnet mellom 06.00 og 20.00, og totalt 35 timer i uker uten undervisning. De dagene og ukene du går på skole, skal arbeidstiden din ikke overstige to timer i døgnet og tolv timer i uken.
- 15 år** Er du 15 år, kan du ha jobber som ikke er til skade for helse, utvikling eller skolegang. Dette kan for eksempel være butikk- og kontorarbeid.
- 18 år** Nå har du lov til å selge tobakk, øl og vin og kan ha hvilken jobb som helst.
- 20 år** Du må ha fylt 20 år for å ha lov til å selge eller servere brennevin.
Kontakt Arbeidstilsynet om du er i tvil om du har lov til å jobbe.

Pauser

Du har rett til minst én hvilepause hvis du jobber mer enn fem og en halv time om dagen. Har du åtte timers arbeidsdag, skal du ha minst en halvtimes pause i løpet av dagen. Det samme gjelder om du er under 18 år og jobber mer enn fire og en halv time i døgnet. Hvis du ikke kan gå fra arbeidsstedet i spisepausen, eller det ikke finnes et tilfredsstillende pauserom, skal du få betalt for pausen.

Fritid

Du har krav på en arbeidsfri periode på minst 11 timer mellom to jobbvakter. Dette minstekravet øker til 12 timer hvis du er mellom 15 og 18 år, og 14 timer hvis du er under 15 år. I løpet av en uke skal du ha sammenhengende arbeidsfri i minst 35 timer. Hvis du er under 18 år, skal den sammenhengende fritiden være minst 48 timer. Denne fritiden skal om mulig legges til søndag og helligdager.

Ferie

Alle arbeidstakere har krav på ferie og feriepenger. Hvis du er under 18 år og går på skole, skal du ha minst fire ukers fritid i året. Minst to av dem skal tas i sommerferien. Arbeidsgiver bestemmer når du skal ha ferie, men det må først drøftes med deg, eller den som er **tillitsvalgt** på arbeidsplassen om hva som er best tidspunkt for ferie.

Verneombud

Arbeidsmiljøloven pålegger alle virksomheter med fem eller flere arbeidstakere å ha **verneombud**. Det er bindeleddet mellom de ansatte og ledelsen for å sikre at arbeidsmiljøet er fullt forsvarlig. Verneombudet kan også stanse arbeidet dersom det er umiddelbar fare for liv og helse.

Arbeidsledighet

Du har rett til arbeidsledighetstrygd hvis du står uten jobb, har opptjent rett til **dagpenger** og registrerer deg som arbeidsledig. Les mer om rett til dagpenger hos NAV, og ta kontakt med dem så fort du vet at du kommer til å bli arbeidsledig.

Tillitsvalgt

Arbeidsplassens tillitsvalgt er valgt til å være de ansattes talsperson, ofte overfor ledelsen. Den tillitsvalgte skal hjelpe til i spørsmål om for eksempel lønn, konflikter og andre vanskelige saker på arbeidsplassen.

Verneombud

Et verneombud er de ansattes representant i saker som angår helse, miljø og sikkerhet (HMS) på arbeidsplassen.

Dagpenger

Dagpenger gir deg som har blitt arbeidsledig økonomisk støtte mens du prøver å få en ny jobb. Det vanligste er å få utbetalt rundt to tredjedeler av det du tjente før. Du kan få dagpenger i alt fra et halvt til to år, avhengig av hvor mye du har jobbet de siste årene.



På papiret
KONTRAKT



Du har krav på en skriftlig arbeidskontrakt, men hva skal stå i den?

Vi hjelper deg videre.

Skriftlig arbeidskontrakt

Du har krav på en skriftlig arbeidskontrakt uansett hvor du jobber, hva du gjør og hvor lenge du jobber der. Kontrakten skal blant annet inneholde hvem som er arbeidsgiveren din, hvor mye du skal jobbe, hvilken lønn du får og hva slags arbeid du skal utføre. En **muntlig avtale** er også forpliktende, men den skriftlige arbeidskontrakten beskytter både deg og arbeidsgiver mot misforståelser om hva dere ble enige om og hvilke rettigheter og plikter du har. Kontrakten skal signeres av begge parter. Den skriftlige arbeidskontrakten skal foreligge snarest mulig, og senest én uke etter oppstart. Dersom arbeidsforholdet skal vare mindre enn en måned, skal skriftlig avtale foreligge senest samme dag som arbeidet starter

Arbeidstilsynet har laget en mal du kan laste ned og bruke som arbeidskontrakt. Finn den på arbeidstilsynet.no eller bruk QR-koden på neste side!

Trenger du hjelp? Ring LOs sentralbord på 23 06 10 00 og spør etter ungdomssekretæren i ditt fylke.

Muntlig avtale

En muntlig avtale er å bli enige om noe ved å snakke sammen. Altså finnes det ingen skriftlige bevis for hva man har forpliktet seg til, og ved uenigheter om avtalen er det kun ord mot ord som gjelder som bevis.



TARIFFAVTALE/VERNEOMBUD

Følgende tariffavtale gjelder:

Navn på tillitsvalgt:

Navn på verneombud:

LØNN OG TILLEGG

Lønn per time/måned:

Helge-/natttillegg:

Godtgjørelser/diett:

Dato for lønnsutbetaling:

ANNET

Kompetanseutvikling som ar

Ytelser til sosial trygghet som

Sted og dato:

Underskrift a

SIDE 2 AV 2

STANDARD ARBEIDSKONTRAKT

*Ustedes i 2 eksemplarer.
Ett til hver av partene.*

ARBEIDSGIVER

Firmanavn: _____ Organisasjonsnummer: _____

Adresse: _____ Telefon: _____

Eier/daglig leder: _____

ARBEIDSTED

Adresse: _____ Telefon: _____

Arbeidstaker arbeider på forskjellige steder Arbeidstaker kan fritt bestemme arbeidssted

ARBEIDSTAKER

Navn: _____ Telefon: _____

Adresse: _____

Fødsels- og personnummer (11 siffer): _____ Skattekommune: _____

ANSATT SOM (beskrivelse av arbeidsoppgaver/stilling): _____

ANSETTELSESFORHOLDETS VARIGHET OG ARBEIDSTID

Ansatt fra (dato): _____ Stillingsbrøk: _____ Oppsigelsestid: _____

Fast Midlertidig* Innleid** Heltid Deltid Ekstrahjelp Lærling

*Forventet varighet dersom arbeidsforholdet er midlertidig:

*Grunnlaget for midlertidig ansettelse: _____

**Vedlegg til avtalen med innleiers identitet skal foreligge så snart innleier er kjent

Arbeidstidens plassering: _____ Ukentlig arbeidstid: _____ Daglig arbeidstid: _____

Ordninger for vaktplan og endringer av denne: _____

Følger arbeidsmiljølovens § 10-3 Ordning følger av tariffavtale Fast arbeidstid

EVENTUELL PRØVETID

Prøvetidens lengde: _____ Oppsigelsestid i prøvetiden: _____

Eventuell forlengelse av prøvetid: _____

OPPSIGELSE

Oppsigelsestid: _____

Oppsigelse skjer i tråd med reglene i arbeidsmiljøloven kapittel 15 og eventuell tariffavtale.

SIDE 1 AV 2

Husk: Du har krav på en skriftlig arbeidskontrakt uansett hvor du jobber, hva du gjør og hvor lenge du jobber der.



Arbeidstilsynet har laget en mal du kan laste ned og bruke som arbeidskontrakt. Finn lenke på lo.no/arbeidskontrakt eller bruk QR-koden!

Arbeidskontrakt



Visste du at du kan be om ny attest dersom du får en som er negativ?

Attest

Arbeidsgiveren din har plikt til å gi deg en skriftlig attest når du slutter i jobben. En attest er et bevis på at du faktisk har hatt en jobb med et bestemt innhold. Den skal blant annet fortelle hva du har gjort og hvor lenge du har jobbet i bedriften. Får du en negativ attest, så kan du be om en ny. Du har nemlig krav på å få en nøytral attest som kun beskriver arbeidsoppgavene du har hatt, dersom arbeidsgiveren ikke vil legge til noe positivt.

Attesten er viktig å ta vare på. Dette kan være anbefalinger som er mye verdt senere i livet, for eksempel når du senere skal søke jobb eller opptak ved skole. Husk at arbeidsgivere og skolemyndigheter vanligvis bare godtar skriftlige avtaler. Mange arbeidsgivere ønsker også å få referanser for å kunne få muntlig utdyping av attester.

Oppsigelse

Arbeidsgiveren din må ha svært gode og saklige grunner for å kunne si deg opp. Det er ikke gyldig oppsigelsesgrunn å være misfornøyd med arbeidsinnsatsen din. En saklig oppsigelse er for eksempel at du ikke har passet jobben din skikkelig eller at virksomheten må stanse eller redusere driften. Grove overtramp, som tyveri eller å møte beruset på jobb, kan føre til at du mister jobben på dagen, dette kalles avskjed. Oppsigelsen må også være skriftlig for å være gyldig.

Hvis du selv sier opp jobben, må også dette gjøres skriftlig.

Oppsigelsestida er på minst en måned, og er som regel omtalt i arbeidskontrakten din. Oppsigelsestida gjelder fra første månedsskifte etter dagen du har blitt sagt opp eller selv sier opp, og den varer like lenge i begge tilfeller. Hvis du har skriftlig arbeidsavtale med prøvetid er det 14 dagers oppsigelsestid i prøvetiden, med mindre annet er avtalt. Oppsigelsestida ved prøvetid begynner den dagen du eller arbeidsgiver mottar oppsigelsen, med mindre dere har avtalt noe annet.

Oppsigelsestid

Hvis du blir sagt opp eller selv sier opp jobben, må du likevel jobbe en periode fra du får oppsigelsen og til du kan slutte. Denne perioden kalles oppsigelsestid, og skal gi deg tid til å finne en ny jobb du kan gå til, og arbeidsgiveren din tid til å finne en ny ansatt.



På konto
LØNN



Lønn er viktig for alle som gjør jobben sin.

LO vet hva du har krav på, og kjemper for deg når det trengs.

Hvor mye lønn skal du ha?

Vi har ikke lovfestet minstelønn i Norge. Hvis du ikke er medlem i et fagforbund, er det ingen regler som bestemmer lønna di. I utgangspunktet er det opp til arbeidsgiveren din og deg å bli enige om hvor mye du skal tjene. Men som LO-medlem kan du kreve **tariffavtale**, som sikrer deg en anstendig lønn. I noen bransjer gjelder den tariffestede minstelønna for alle. Dette kan en sjekke ut på Arbeidstilsynet sine sider.

Lønsslipp

Arbeidsgiveren din har plikt til å gi deg en lønsslipp hver gang du får utbetalt lønn. Lønsslippet skal vise hva du har tjent og hvor mye av lønna som er trukket fra i skatt. Den er også et bevis på at du har jobbet. Du er selv ansvarlig for å betale skatt – ta derfor vare på lønsslippet din som bevis på at du er blitt trukket.

Har du ikke fått lønsslipp fra arbeidsgiveren din? Meld fra til **Skatteetaten** med en gang, det kan spare deg for problemer senere.

Tariffavtale

En avtale om lønn og arbeidsvilkår mellom en arbeidstakerorganisasjon og en arbeidsgiverorganisasjon. Hvis en arbeidstakerorganisasjon har mange nok medlemmer i en bedrift, kan den kreve at tariffavtalen skal gjelde for den bedriften.



Skatteetaten

har ansvaret for å kreve inn skatter og avgifter. Skatteetaten har også informasjonsansvar og veiledningsoppgaver som skal bidra til at innbyggere og næringsliv kjenner sine rettigheter og plikter.

Feriepenger

Du får i utgangspunktet ikke betalt av arbeidsgiveren din de ukene du har ferie. Ordningen med feriepenger skal erstatte den manglende inntekten, og gjør at du får minimum 10,2 prosent av alt du har tjent i løpet av et år utbetalt året etter.

Sykepenger

Sykepenger er penger du får utbetalt for å erstatte inntekten din når du ikke kan jobbe på grunn av sykdom eller skade.

Egenmelding

Egenmelding betyr at du selv sier fra til arbeidsgiveren din om at du ikke kan jobbe på grunn av sykdom eller skade, uten at du må legge frem legeerklæring.



Trekk i lønn

Arbeidsgiveren din har ikke lov til å foreta trekk i lønn eller **feriepenger** hvis vedkommende ikke har en dom for kravet sitt, eller dere har inngått en skriftlig avtale om dette. Det gjelder også i tilfeller hvor du har fått betalt ut for mye lønn.

Tillegg for å jobbe kveld, helg og på helligdager

Det er ingen generelle regler som pålegger arbeidsgiver å betale helge- og kveldstillegg. Dersom man er omfattet av en tariffavtale eller man har avtalt det i den individuelle arbeidsavtalen vil man derimot ha krav på dette. Er man ikke omfattet av en tariffavtale eller har avtalte tillegg, kan arbeidsgiver gi samme lønn dag, kveld og helg. Når det gjelder «røde dager» er det kun 1. mai og 17. mai som gir et lovpålagt lønnstillegg på 50 prosent. For andre røde dager, som f.eks. pinsen, er utgangspunktet at man skal ha fri disse dagene. Dersom man likevel er pålagt å jobbe, er det ikke krav om lønnstillegg med mindre man har avtalt dette individuelt eller man er omfattet av en tariffavtale. Med tariffavtale er det vanlig med 100 prosent tillegg eller mer på disse dagene.

Overtid

Du skal alltid ha betalt for overtid, og overtidstillegget skal være minst 40 prosent av din avtalte lønn. Dette skal komme i tillegg til den avtalte timeslønna din. Hvis du jobber i en bedrift som har tariffavtale, har du krav på bedre overtidsbetalt enn det loven sier. Dette utgjør vanligvis 50-100 prosent mer enn vanlig timelønn, og gjelder også natt- og helgearbeid. Arbeidstakere under 18 år kan ikke jobbe utover lovens allminnelige grense for arbeidstid.

Hvis du blir syk

Du har rett på **sykepenger** fra første sykefraværsgang hvis du har jobbet minst fire uker hos samme arbeidsgiver. De første to månedene må du imidlertid ha legeerklæring, da holder det ikke med **egenmelding**. Dersom du har jobbet på samme sted i mer enn to måneder, kan du være borte fra jobb tre dager sammenhengende ved å levere egenmelding. Du kan bruke egenmelding fire ganger i løpet av tolv måneder. I noen virksomheter er det avtale om flere egenmeldingsdager. Hvis du bytter mellom to forskjellige arbeidsforhold, men har jobbet i minst 4 uker kontinuerlig rett før du ble syk kan du ha krav på sykepenger fra NAV.

Syk over en lengre periode?

Arbeidsgiver skal dekke lønnen din de første 16 dagene du er syk. Deretter har du rett på sykepenger fra NAV. Har du spørsmål om sykepenger og om du oppfyller kravene, kan du kontakte NAV på 55 55 33 33. De har veiledningsplikt.



Visste du at overtidstillegget skal være minst 40 prosent av timelønna og skal komme i tillegg til den avtalte lønna di?

Lønn ved konkurs

Du har krav på lønn selv om arbeidsgiveren din går konkurs. Dersom arbeidsgiver ikke kan betale skal den statlige lønnsgarantiordningen sikre at du likevel får lønn. Dersom arbeidsgiver ikke betaler lønn bør du raskt ta kontakt med fagforeningen din, Arbeidstilsynet eller NAV for å få hjelp til hvordan du skal gå frem. Du bør ikke vente for lenge fordi du kan risikere at saken blir for gammel.

«Svart arbeid»

Ikke la deg friste av eller godta at arbeidsgiveren din ber deg jobbe uten å betale skatt. Svart arbeid er ulovlig, og du må betale dyrt dersom myndighetene oppdager at du har fått utbetalt lønn uten å betale skatt. Da har du heller ingen rettigheter hvis du blir syk eller arbeidsledig.

Feriepenger

Du har krav på feriepenger uansett hvor kort eller lang tid du har jobbet. Både vanlig lønn, tillegg og overtid skal regnes med i feriepengegrunnlaget. Feriepengene blir trukket av lønnen din, og blir vanligvis utbetalt før hovedferien i stedet for ordinær lønn. Hvis du slutter i jobben, har du rett til å få utbetalt feriepengene med en gang.

Virksomheter uten tariffavtale har vanligvis 10,2 prosent feriepenger. Som LO-organisert på en arbeidsplass med tariffavtale skal feriepengene utgjøre 12 prosent av alt du har tjent.

Pensjon

Visste du at fra og med 1. januar 2022 så skal alle over 13 år få pensjon fra første krone, uansett stillingsprosent? Det betyr at arbeidsgiver er pliktet til å etablere en tjenstepensjonsordning for sine ansatte. Du kan sjekke din pensjon på minpensjon.no.

Arbeidstilsynet

Arbeidstilsynet skal sikre at norske arbeidsgivere følger kravene i arbeidsmiljøloven og jobber for et trygt og seriøst arbeidsliv der arbeidstakerne blir behandlet ordentlig.



På lag

**MEDLEMS-
FORDELER**



Er du medlem i LO, har du alltid noen å spørre. Vi er her for å hjelpe deg når du trenger det.

Er du ny i arbeidslivet?

Det er ikke så lett å holde styr på hva som er innafor når det handler om lønn, rett til pauser, overtidsbetaling, arbeidstider og når du har krav på fri fra jobb. Det som arbeidsmiljøloven krever at sjefen din skal gi deg, er bare et minstekrav.

LO har sine egne avtaler med arbeidsgiverne, som kalles tariffavtaler. Er du medlem i et LO-forbund, sikrer tariffavtalen deg mange goder og fordeler. På neste side kan du sjekke forskjellen med og uten tariffavtale – og se hva du ikke bør gå glipp av.

Meld deg inn i LO her: lo.no/bli-medlem
eller bla om for å skanne QR-koden.

Arbeidsmiljøloven

Arbeidsmiljøloven er den grunnleggende loven for arbeidslivet i Norge, og skal blant annet forsvare arbeidstakere mot usaklig oppsigelse, sikre at de er fysisk og psykisk trygge, behandles likt, har gode ansettelsesforhold og forsvart arbeidstid.



Det lønner seg å være LO-medlem

Tariff? Et litt rart ord, som egentlig betyr en oversikt over fastsatte priser og kostnader. Tariffavtalen som LO har inngått med arbeidsgiverne, fastsetter hva du som ansatt har krav på. I denne tabellen ser du hva norsk lov sikrer deg – og hva LOs tariffavtale sikrer medlemmene våre. Hvilken deal liker du best?

	ARBEIDSPASS UTEN TARIFFAVTALE	ARBEIDSPASS MED TARIFFAVTALE
Lønn	Ingen regler	Tariffestet lønn, med minstelønn
Arbeidstid	9 t om dagen og 40 t i uka	7,5 t om dagen og 37,5 t i uka
Overtidsbetaling	40 %	50–100 % eller mer
Helge- og nattillegg	Ingen	Tariffestet
Godtgjøring av høytidsdager og helligdager	Fri med lønn kun for 1. og 17. mai	Ordinær lønn for alle høytidsdager og helligdager
Arbeidstøy	Nei, bare påbudt verneutstyr	Følger med i de fleste avtaler
Diverse ubekvemstillegg (smusstillegg og lignende)	Nei	Ja, med i alle avtaler
Innflytelse over bedriften	Kun i henhold til Aksjeloven	Avtaler med regler for medbestemmelse
Oppsigelser	I henhold til Arbeidsmiljøloven, ingen hjelp, må betale for egen advokat	I henhold til Arbeidsmiljøloven, i tillegg hjelp til forhandlinger. Gratis hjelp av tillitsvalgte og evt. gratis juridisk hjelp fra ditt LO-forbund
Ferie	I henhold til Ferieloven, 4 uker og 1 dag. (10,2 % feriepenger)	5 ukers avtalefestet ferie (12 % feriepenger)
Arbeidskontrakt	Arbeidsmiljøloven krever at alle skal ha skriftlig arbeidskontrakt	Alle organiserte med tariffavtale har hatt krav på dette lenge
Pensjon	Kan gå av ved fylte 62 år	Avtalefestet pensjon fra fylte 62 år
Påvirkning		Er med å påvirke og jobbe for bedre lønns- og arbeidsforhold. Påvirkning når lover lages
Streik / lockout	Ingen støtte	Økonomisk støtte ved streik og lockout
Rettigheter ved utdanning	Retten til permisjon	Permisjon + at du kan søke om økonomisk støtte. LO har egen opplæringsorganisasjon (AOF)



Studentmedlemsskap

Som studentmedlem i LO får du mange fordeler – her er fem av dem:

- 1. STØTTE I DELTIDSOBBEN:** Usikker på hvordan forhandle om lønn i deltidsjobben din? Fått et vrient problem med sjefen? Ta kontakt med oss, så hjelper vi deg!
- 2. KARRIEREHJELP OG STIPENDER:** Alle under 35 år får tilgang til LOS Karriereportal Ung. Som medlem i et LO-forbund kan du også få stipender og studiestøtte til videreutdanning.
- 3. FELLESSKAP:** LO-studentene arrangerer kurs, bedriftsbesøk og sosiale happenings. Heng deg på, og bli kjent med nye venner.
- 4. EN BEDRE DEAL:** Landets beste forsikringsavtaler, lavere lånerente eller rabatter på hotellweekend og strømmetjenester. Dette er bare noen av medlemsfordelene!
- 5. TRYGGHET:** LO tar kampen for et trygt og rettferdig arbeidsliv, både i dag og for framtida. Det lønner seg å spille på Norges sterkeste lag!

Et studentmedlemsskap har en veiledende pris på 250 kr hvert semester. Er du elev på videregående skole eller folkehøgskole, og er under 20 år, kan du bli elevmedlem i et LO-forbund. Dette medlemskapet er gratis.

LO-studentene

På mange av landets høyskoler og universiteter finner du LO-studentene. Her kan du spørre om rettigheter og plikter i arbeidslivet og få informasjon om LOS studentmedlemsskap.



lo.no/bli-medlem

Er du LO-medlem, får du en bedre deal.

Her er fordelene du tjener på, både på jobb og hjemme.

Fri rettshjelp

Som betalende medlem i et LO-forbund kan du få gratis advokathjelp gjennom forbundet ditt ved konflikter i arbeidsforholdet, uansett hvor mye eller lite du tjener.

LOfavør – fordeler i privatlivet

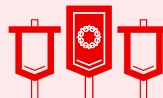
LOfavør er fordelene du får som medlem av et LO-forbund. Her får du bedre priser og betingelser på forsikringer, bank og finansiering, juridisk hjelp, reiser og opplevelser. Vi har også egne fordeler for unge. Som medlem får du full oversikt i LOfavør-appen. Les mer på lofavor.no.

Bli medlem og få fordeler

Du som ikke er student eller elev kan tegne vanlig medlemskap i et LO-forbund. Medlemskontingenten for vanlige medlemmer er avhengig av inntekten din og av hvilket forbund du er organisert i. Hvis du betaler skatt, får du deler av kontingenten trukket fra på selvangivelsen.



1 million
medlemmer



24
fagforbund

**Som medlem i et LO-forbund
står du sammen med over
en million andre.**

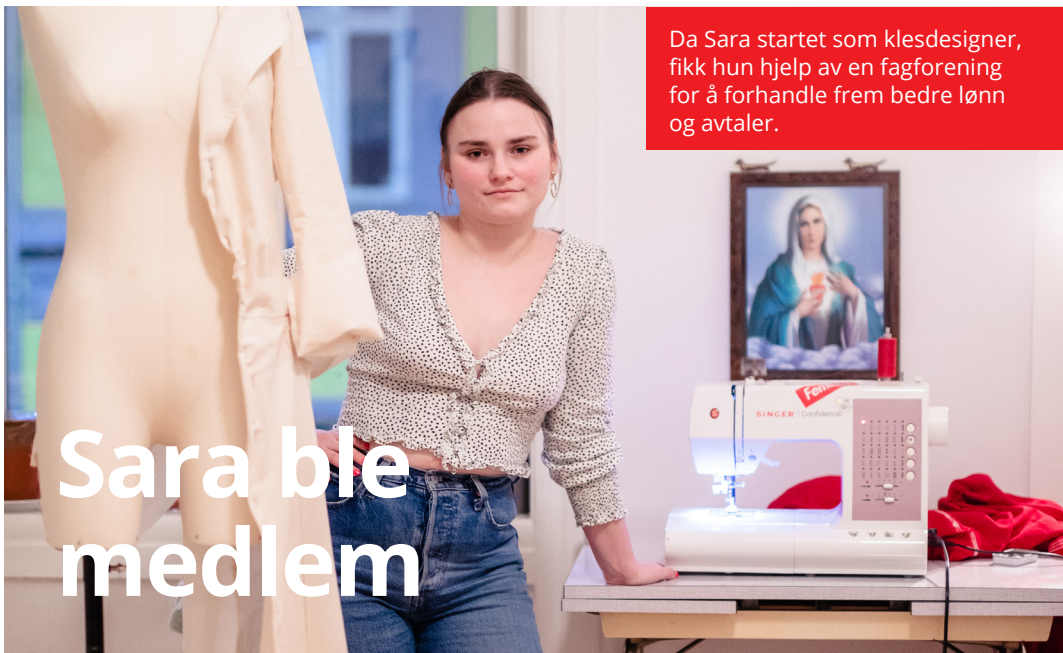
LO er landets største organisasjon for arbeidstakere, med 24 ulike fagforbund. Sammen jobber vi for et rettferdig og godt arbeidsliv.

Vi har et forbund for alle bransjer og yrker, og vi vil gjerne ha deg med på laget!

lo.no/bli-medlem

Arbeiderbevegelsens Presseforbund
Creo – forbundet for kunst og kultur
Dramatikerforbundet
EL og IT Forbundet
Fagforbundet
Fellesforbundet
Fellesorganisasjonen (FO)
Forbundet Styrke
Forfatterforbundet
Handel og Kontor i Norge (HK)
Norges offisers- og spesialistforbund
Norsk Arbeidsmandsforbund
Norsk Fængsels- og Friomsorgsforbund
Norsk Flygerforbund
Norsk Jernbaneforbund
Norsk Kiropraktorforening
Norsk Lokomotivførerforbund
Norsk Manuellterapeutforening
Norsk Nærings- og Nytelsesmiddel-
arbeiderforbund (NNN)
Norsk Sjømannsforbund (NSF)
Norsk Sjøoffisersforbund (NSOF)
Norsk Tjenestemannslag (NTL)
NISO (Norske Idrettsutøveres
Sentralorganisasjon)
Skolenes landsforbund (SL)

Forbund som er med i LO, mai 2026.



Sara ble medlem

Da Sara startet som klesdesigner, fikk hun hjelp av en fagforening for å forhandle frem bedre lønn og avtaler.

Sara Skogøy er utdannet klesdesigner og jobber hardt for å etablere seg i den norske motebransjen. Det er gøy, det er spennende, og det er frustrerende.

Som ung og fersk gjorde Sara flere oppdrag som ble altfor dårlig betalt. Hun har endt opp med å jobbe gratis og fått høre at erfaringen er viktigere enn betalingen. Hun har lånt ut klær hun selv har designet og sydd og fått dem ødelagt tilbake.

Slik fant Sara ut at motebransjen ikke har noen felles regler for hva du har krav på av lønn eller erstatning. Det er ingen krav til skriftlige avtaler og det er ingen der som hjelper deg når du blir behandlet urettferdig.

Derfor kontaktet Sara oss i LO. Nå kan de som jobber i motebransjen bli medlem i LO-forbundet Creo.

Vi kjemper for at du skal få rettferdig lønn og riktige ordninger når du jobber. Vi har over én million medlemmer, som alle har meldt seg inn i en **fagforening** for sin bransje.

LO er en organisasjon for arbeidstakere, studenter og elever – og det er enkelt å bli medlem! Når du er medlem i en fagforening, får du vite alt om dine plikter og rettigheter, og du har alltid noen som støtter deg på jobb.

Fagforening

En fagforening består av flere som går sammen og forhandler om lønn og arbeidsforhold med arbeidsgiverne i fellesskap, slik at du aldri står alene. Flere fagforeninger slår seg ofte sammen til større fagforbund som dekker ulike områder av arbeidslivet. LO består av til sammen 24 fagforbund.



LOs sommerpatrulje

LOs sommerpatrulje reiser rundt i Norge hele sommeren. Har du spørsmål om arbeidsforholdene der du er, kan du kontakte oss fra midten av mai til midten av august:



Telefon:
Ring 416 16 666



E-post:
sommerpatruljen@lo.no



Facebook:
LOs sommerpatrulje



Instagram:
[@sommerpatruljen](https://www.instagram.com/sommerpatruljen)

Jobbe i et annet land?

Fagbevegelsens «jobbpatruljer» finner du i flere land i Skandinavia. Får du jobb i et annet land, anbefaler vi at du sjekker hvilke regler som gjelder for arbeidslivet der.

SVERIGE

Koll på jobbet

E-post: kollpajobbet@lo.se

Telefon: 020-56 00 56

DANMARK

Jobbpatruljen

E-post: jobbpatruljen@jobbpatruljen.dk

Telefon: 8024 1010

Rettigheter rett i lomma? Last ned rettighetsappen!

Der får du enkel tilgang til hvilke rettigheter du har på skolen, som lærling eller som ung arbeidstaker.

Sjekk ut **Rettighetsappen** i App Store eller Google Play, eller gå til www.lo.no/rettighetsappen

Rettighetsappen er et samarbeid mellom LO, Organisasjonen for Norske fagskolestudenter og Elevorganisasjonen.



**LO har over en million
medlemmer, og alltid
plass til én til!**

Les mer eller meld deg
inn ved å skanne koden:



Større. Sterkere. Sammen.