

# GUIDE TIL DIT FØRSTE FRITIDSJOB

– gode råd og ting du skal huske



**Skal du ud at have dit første fritidsjob?**

Fedt! Her får du en nem og overskuelig guide, der hjælper dig med at komme godt i gang.

**FUTURE**★

FA' DIG ET  
FRITIDSJOB!

## Før du starter – få styr på det praktiske

Der er nogle ting, du skal have styr på, før du kan få løn:

- **MitID** – du skal bruge det til at logge ind på f.eks. skat.dk.
- **NemKonto** – din løn bliver udbetalt til din NemKonto, som er din almindelige bankkonto.
- **Skattekort/frikort** – din chef skal bruge dit skatte- eller frikort for at trække den rigtige skat. Du finder det på skat.dk.
- **Ansættelseskontrakt** – du skal have en kontrakt, der beskriver b.la. dine opgaver, arbejdstid og løn. Læs den igennem og spørg dine forældre, din vejleder eller en anden voksen, hvis du er i tvivl.

### Og hvad er det nu lige ATP og AM-bidrag er?

Når du får løn, bliver der trukket nogle små beløb – og det er helt normalt.

- **ATP (Arbejdsmarkedets Tillægspension):** Et lille beløb, der bliver sparet op til din pension. Du betaler lidt, og din chef betaler lidt mere.
- **Du skal betale ATP, hvis du:** Er fyldt 16 år og arbejder mindst 9 timer om ugen.

Det betyder, at:

- Hvis du er under 16 år, skal du ikke betale ATP – uanset hvor meget du arbejder.
- Hvis du er 16 eller 17 år, og arbejder under 9 timer om ugen, skal du heller ikke betale ATP.
- Hvis du er 16 eller 17 år, og arbejder 9 timer eller mere om ugen, skal din chef trække ATP-bidrag af din løn.

- **AM-bidrag (Arbejdsmarkedsbidrag):** Det er en slags skat, som alle betaler – den er på 8% af din løn før skat. Fra d. 1. januar 2026 skal unge under 18 år, ikke længere betale AM-bidrag.



### **Dine rettigheder og ansvar**

- Du har ret til pauser, en sikker arbejdsplads og en rimelig arbejdstid.
- Du har til gengæld ansvar for at møde til tiden, være engageret og spørge, hvis du er i tvivl.

### **Få mest muligt ud af dit job**

Et fritidsjob er en god måde at lære nye ting, tjene penge og få erfaring. Du lærer at tage ansvar, samarbejde og få indblik i, hvordan en arbejdsplads fungerer.

### **Husk at du ikke er alene**

Hvis du er i tvivl om noget, så spørg din chef, dine forældre, en lærer eller en anden voksen. Du er også altid velkommen til at ringe til din Erhvervs- og fritidsjobambassadør i Næstved Erhverv og spørge om alt omkring dét at have et fritidsjob!



## **Tips og gode råd til jobsøgningen**

### **Når du afleverer en fysisk ansøgning**

- Gå gerne alene ind og tal med din arbejdsplads – det viser, at du kan tage ansvar. Mor og far må gerne køre dig, men lad dem vente udenfor.
- Hils med et fast håndtryk og et smil – det giver et godt førstehåndsindtryk.
- Se præsentabel ud – du behøver ikke jakkesæt, men kom ren og velsoigneret. Tag kasketten af og drop tyggegummiet!
- Vær obs på at nogle arbejdspladser foretrækker digitale ansøgninger.

### **Når du sender en digital ansøgning**

- Husk: Når du sender digitalt, kan chefen ikke se dig – så følg op et par dage senere. Ring gerne eller kig forbi arbejdspladsen og sig hej, så de husker dig.

### **Til jobsamtalen**

- Kom til tiden – gerne 5-10 minutter før.
- Vær høflig og imødekommende – hils med et smil og et håndtryk.
- Klæd dig passende – tænk over, hvilket job du søger.
- Tal pænt og tydeligt – undgå slang og bandeord.
- Sluk mobilen – eller sæt den på lydløs.

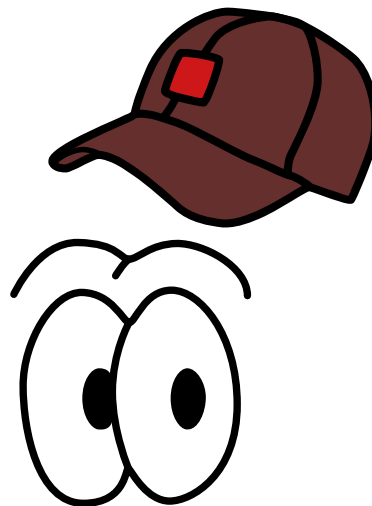
**Forbered dig på spørgsmål som:**

- Fortæl lidt om dig selv.
- Hvorfor vil du gerne arbejde hos den virksomhed, som du har valgt?
- Hvad er din største styrke og svaghed?
  - Husk at det er helt okay, hvis du aldrig har haft et job før.

**Hav gerne et par spørgsmål klar til din arbejdsplads, fx:**

- Hvorfor mener I, at jeres virksomhed er et godt sted at arbejde?
- Hvad er det vigtigste, jeg skal være opmærksom på hos jer?
- Hvad kan jeg forvente af et job hos jer?

**FUTURE**★



## Når du venter på svar fra din arbejdsplads

Det er ikke altid, du får svar på din ansøgning – og det kan være lidt frustrerende. Men husk at det ikke er personligt. Mange arbejdspladser har travlt og modtager mange ansøgninger.

**Et godt tip:** Følg op på din ansøgning 3-4 dage efter du har sendt den. Ring eller kig forbi og spørg, om de har haft tid til at se din ansøgning. Det viser interesse og initiativ!

Det er også helt normalt at have flere ansøgninger ude samtidig. Det må du gerne. Så har du større chance for at få et job.

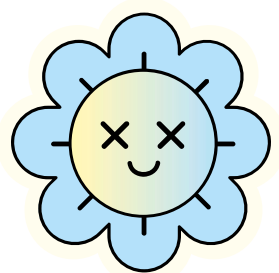
## Undervisningspligt og fritidsjob

I Danmark har alle børn og unge undervisningspligt – det betyder, at du skal gå i skole indtil 9. klasse. Så længe du er under undervisningspligt, skal du have tid til:

- Skole.
- Lektier.
- Søvn.

Det er vigtigt, så du kan være frisk og klar til undervisningen næste dag. Derfor er der også regler for arbejdstid og arbejdstidspunkter i fritidsjob, så du ikke arbejder for mange timer eller for sent på dagen.

**Kort sagt:** Undervisningspligten sikrer, at du både kan passe skole og fritidsjob – uden at det går ud over din skolegang.



## **Arbejdsopgaver for unge der stadig går i folkeskolen**

Hvis du er under 15 år og stadig går i folkeskolen, må du udføre lettere og ufarligt arbejde inden for disse områder:

### **Detail og butik**

- Sortere, prismærke og pakke varer.
- Lettere ekspedition under opsyn.
- Modtage og stille varer på plads.

### **Restauration og café (hvor der ikke sælges alkohol)**

- Dække borde, rydde af og vaske op.
- Servere mad og drikke.
- Betjene softicemaskine og lave smoothies.

### **Kontor og administration**

- Kopiere og arkivere dokumenter.
- Udlevere nøgler og navneskilte.
- Lettere budtjeneste og piccoloarbejde.

### **Produktion og lager**

- Pakke varer i poser, æsker og kasser.
- Pudsning og kontrol af færdige produkter.
- Lettere rengøring og oprydning.

### **Bygge/anlæg og grønne områder**

- Rive blade sammen og luge ukrudt.
- Plante blomster og holde stier rene.
- Lettere vedligehold af grønne områder.

## **Arbejdsopgaver for unge efter 9. klasse**

Hvis du er mellem 15-17 år og ikke længere går i folkeskolen, må du udføre mere arbejde, dog stadig med lidt begrænsninger. Det kunne f.eks. være inden for disse områder:

### **Detail og butik**

- Selvstændig ekspedition og kassebetjening.
- Lagerarbejde og varemodtagelse.
- Kundeservice og opfyldning.

### **Restauration og café**

- Køkkenhjælp og madlavning.
- Servering.
- Rengøring og opvask.

### **Kontor og administration**

- Almindeligt kontorarbejde.
- IT-opgaver og dataregistrering.
- Telefonbetjening og kundekontakt.

### **Produktion og lager**

- Lettere produktionsopgaver.
- Lagerarbejde og pakning.
- Arbejde i nærheden af maskiner, hvis de er sikrede.

### **Bygge/anlæg og teknisk hjælp**

- Hjælpe under instruktion af faglært medarbejder.
- Lettere vedligeholdelsesopgaver.
- Arbejde med ufarlige værktøjer og maskiner.

## **Salg og servering af alkohol af unge under 18 år**

### **Ved kassen (butik) 13–14 år (under undervisningspligt):**

Du må gerne:

- Sidde i kassen og scanne alkohol (fx øl og vin).
- Arbejde under trygge forhold og med en voksen kollega i nærheden.

Du må *ikke*:

- Stå alene med ansvaret for salget af alkohol.
- Udføre ID-tjek eller vurdere kundens alder.
- Arbejde i travle perioder med risiko for konflikter (fx Black Friday).
- Arbejde i nattelivet (kl. 22.00–08.00).

### **I restaurant eller café - 15–17 år (efter undervisningspligt):**

Du må gerne:

- Servere alkohol som en del af madservering.
- Arbejde under opsyn af en voksen.
- Arbejde i tidsrummet kl. 06.00–22.00 (op til kl. 23.00 i visse brancher).

Du må *ikke*:

- Arbejde i barer, diskoteker eller natteliv.
- Udlevere stærk alkohol (f.eks. shots eller spiritus).
- Have ansvar for alkoholservering uden voksen til stede.



## Arbejdstid – hvor meget må du arbejde?

Der er regler for, hvor meget du må arbejde, når du er under 18 år – og det afhænger af, om du stadig går i skole. Du skal altid have tid til skole, lektier og søvn, og det skal din chef tage hensyn til.

### Unge der stadig går i folkeskole

- **På skoledage:** Max 2 timer pr. dag.
- **På fridage/ferier:** Max 7 timer pr. dag.
- **I skoleuger:** Max 12 timer pr. uge.
- **I ferieuger:** Max 35 timer pr. uge.
- **Arbejdstid:** Kun mellem kl. 06.00 og 20.00.

### Unge der ikke går i folkeskole

- **Alle ugens dage:** Max 8 timer pr. dag.
- **I ferieuger:** Max 40 timer pr. uge.
- **Arbejdstid:** Normalt mellem kl. 06.00 og 22.00. I nogle brancher, f.eks. detailhandel, må du arbejde til kl. 23.00.



### **Din chef skal sikre...**

Når du har et fritidsjob, har din chef et ansvar for, at du har det godt og trygt på arbejdet. Her er nogle vigtige ting, din chef skal sørge for:

#### **Tryghed og støtte**

- Du må ikke arbejde alene – du skal nemt kunne få hjælp fra kollegaer.
- Du skal arbejde i rolige perioder, ikke når der er travlt eller spidsbelastning.

#### **Klare rammer**

- Du skal have instruktion og værktøjer, så du ved hvad du skal gøre, hvis der opstår en uventet situation.
- Der skal være en god kultur, hvor det er nemt at spørge om hjælp – ingen spørgsmål er dumme!

#### **Overskuelige opgaver**

- Du skal have enkle og overskuelige opgaver – f.eks. ved kassen med et begrænset antal varer, så du ikke bliver overvældet.



## Frikort og fradrag – hvad betyder det for dig som ung?

### Hvad er et frikort?

Et frikort betyder, at du som ung kan tjene op til et bestemt beløb uden at betale skat. I 2025 er grænsen 51.600 kr. for både unge under og over 18 år.

### Har unge under 18 år et fradrag?

Ja! Når du bruger frikortet, udnytter du dit personlige fradrag – det er det beløb, du må tjene skattefrit. Det er derfor, du ikke betaler skat af din løn, så længe du holder dig under grænsen.

### Lønoversigt – hvad får du udbetalt?

Denne oversigt viser, hvad du cirka kan tjene i dit fritidsjob.

**OBS:** Skemaet er vejledende og beregnet ud fra en gennemsnitlig timeløn på **75 kr.** for 13–14-årige og **85 kr.** for 15–17-årige.

Der er ingen mindstelønsgrænse i Danmark for unge under 18 år, så lønnen afhænger af din arbejdsplads' overenskomst eller den lønaftale, du selv laver med din chef.

### Lønberegning for 13–14 år (timeløn: 75 kr)

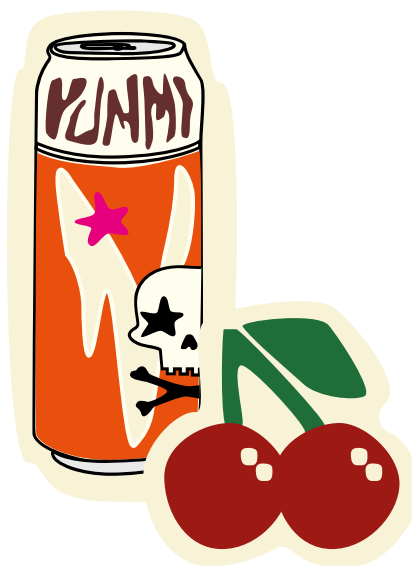
| Timer/uge | Grundløn | Feriepenge (12,5%) | Forsikring (1%) | ATP  | Udbetalt i alt  |
|-----------|----------|--------------------|-----------------|------|-----------------|
| <b>4</b>  | 1.200 kr | +150 kr            | –12 kr          | 0 kr | <b>1.338 kr</b> |
| <b>8</b>  | 2.400 kr | +300 kr            | –24 kr          | 0 kr | <b>2.676 kr</b> |
| <b>12</b> | 3.600 kr | +450 kr            | –36 kr          | 0 kr | <b>4.014 kr</b> |

### Lønberegning for 15–17 år (timeløn: 85 kr)

| Timer/uge | Grundløn | Feriepenge (12,5%) | Forsikring (1%) | ATP       | Udbetalt i alt     |
|-----------|----------|--------------------|-----------------|-----------|--------------------|
| <b>4</b>  | 1.360 kr | +170 kr            | –13,60 kr       | 0 kr      | <b>1.516,40 kr</b> |
| <b>8</b>  | 2.720 kr | +340 kr            | –27,20 kr       | 0 kr      | <b>3.032,80 kr</b> |
| <b>12</b> | 4.080 kr | +510 kr            | –40,80 kr       | –94,65 kr | <b>4.454,55 kr</b> |

### Forklaring af punkterne

- **Månedsløn:** Din grundløn for de timer du arbejder om ugen – ganget med ca. 4 uger.
- **Feriepenge (12,5%):** En ekstra opsparing, som du får udbetalt når du holder ferie.
- **Forsikring (1%):** En lille del af din løn går til arbejdsskadeforsikring, så du er dækket, hvis du kommer til skade.
- **ATP (Arbejdsmarkedets Tillægspension):** En lovpligtig pensionsopsparing, som du og din chef betaler til, hvis du er over 16 år og arbejder mere end 9 timer om ugen.
- **AM-bidrag (Arbejdsmarkedets bidrag):** AM-bidrag (8 %) er en form for skat, som alle betaler – også selvom du bruger frikort. Frikortet dækker kun den almindelige skat, ikke AM-bidraget. AM-bidraget er ikke medregnet i skemaet, da det frafalder automatisk for unge under 18 år pr. 1. januar 2026.
- **Udbetalt i alt:** Det samlede beløb du får udbetalt – inkl. feriepenge og frikort, og efter lovpligtige fradrag.



### **Tillæg for unge under 18 år ved arbejde på særlige tidspunkter**

Der findes ingen lov i Danmark, der kræver tillæg for unge under 18 år. Tillæg som f.eks.:

- **15 kr. ekstra pr. time** efter kl. 18.00 på hverdage.
- **26,40 kr. ekstra pr. time** lørdag efter kl. 15.00.
- **29,40 kr. ekstra pr. time** på søn- og helligdage  
... gælder kun, hvis din arbejdsplads er dækket af en overenskomst – f.eks. HK Handel, Dansk Erhverv Arbejdsgiver eller DI Overenskomst II.

### **Ferie og feriepenge**

- Du får 2,08 feriedage for hver måned, du arbejder – det bliver til 25 dage om året, og du kan holde ferie allerede måneden efter, du har optjent den.
- Du får 12,5 % af din løn i feriepenge – også som ungarbejder, og de bliver udbetalt via FerieKonto.
- Hvis du stopper i jobbet, får du dine feriepenge udbetalt.
- Du kan hæve dine feriepenge på *feriekonto.dk*.

### **Sygdom og sygemelding**

- Du har som udgangspunkt ikke ret til løn, hvis du bliver syg.
- Det gælder, hvis du er under 18 år og ikke er funktionær.
- Nogle chefer vælger selv at give løn under sygdom – men det er frivilligt.
- Tjek din ansættelseskontrakt for at finde ud af, hvordan reglerne for sygdom og sygemelding er på din arbejdsplads.





### Vær opmærksom på at man ikke er syg...

... fordi man hellere vil hænge ud med vennerne, tage på stranden, har tømmermænd eller bare ikke gider. Arbejdstidsreglerne for unge er allerede lavet sådan, at der er tid til både skole, lektier og fritid - det betyder, at når du har et fritidsjob, er det noget du selv har valgt af forskellige grunde – og med det valg følger et ansvar. Når du ikke kommer på arbejde, skal din chef finde en anden medarbejder eller dine kollegaer skal klare dine opgaver.

**Derfor:** Meld dig kun syg, hvis du faktisk er syg.

### Opsigelse

- Der er ingen faste regler for opsigelsesvarsel, når du er under 18 år og ikke funktionær.
- Varslet afhænger af aftalen med din chef
  - f.eks. dag-til-dag eller 1 uge.
- Det bør altid stå i din ansættelseskontrakt.



### Og husk så...

Du er allerede god nok, som du er. Dit fritidsjob er ikke en test af, om du kan alting fra start – det er en mulighed for at lære, vokse og udvikle dig.

Du skal ikke kunne det hele på forhånd – det vigtigste er, at du møder op med nysgerrighed, vilje og lyst til at lære. Fejl vil ske, og det er helt okay. Det er sådan, du bliver bedre – og det er sådan, du viser, at du tager ansvar. Det ved din chef også godt.

Dit engagement og viljestyrke tæller langt mere end perfektion, og det er helt normalt at være nervøs og ikke kunne tingene første gang. Du gør det godt – bare ved at prøve!

