

Eksempel på en fuldtidsansat indenfor regionale og kommunale arbejdspladser.

Dato	Min tjenesteplan siger:	FO-dag eller ej	Hvad betyder det for mig
24. december 25. december 26. december 1. januar	Ifølge din tjenesteplan har du FRI eller AD-dag	Da du har fri registreres der FO på dagen Normen nedskrives og du har dermed 7,4 til gode	Du kan holde fri i 7,4 timer en anden dag i normperioden Når du holder fri kaldes dagen for en AD-dag
24. december 25. december 26. december 1. januar	Ifølge Tjenesteplanen skal du på arbejde Kl. 8.00 – 16.00	Hvis Arbejdsgiver giver dig fri på dagen skal der registreres FO på dagen	Du bruger 7,4 timer FO dag og 0,60 timer fra normen
24. december 25. december 26. december 1. januar	Du er på arbejde Kl. 15.00 – 23.00	Du bruger ikke din FO dag	Du kan afholde en FO dag, svarende til 7,4 timer på et andet tidspunkt i normperioden. Du aflønnes for en søgnehelligdag

Dato	Min tjenesteplan siger:	FO-dag eller ej	Hvad betyder det for mig
31. december	Ifølge din tjenesteplan har du FRI eller AD-dag	Der skrives FO på dagen	Der hverken trækkes eller tillægges timer på dagen
31. december	Ifølge Tjenesteplanen skal du på arbejde Kl. 8.00 – 16.00	Hvis arbejdsgiver giver dig fri på dagen	Du skal bruge normtimer eller afspadsring fra 8-12 Resten af dagen er FO-dag
31. december	Du er på arbejde 8.00 – 16.00 eller Kl. 15.00 – 23.00	Du aflønnes med søgnehelligdagsbetaling fra kl. 12.00	Du har ikke fri en anden dag