01.08.2026

PRODA profesjonell dansetrening

Veiledning lønn, diett og reise

PRODA har tariffavtale med Norske Dansekunstnere. Avtalen regulerer arbeids- og lønnsforhold til kursholdere ved PRODA. Avtalen finnes her: https://proda.no/om-proda/tariffavtale-for-pedagoger/

Beskrivelse lønns- og vektingssystem PRODA / Bakgrunn for nytt lønns- og vektingssystem

PRODA og Norske Dansekunstnere har etablert et nytt lønns- og vektingssystem som trer i kraft 01.01.2024. Tidligere var det ikke en jevn eller logisk stigning mellom ulike lønnssatser og dette er nå ryddet opp i.

Det ble på regionalt seminar 4.desember 2024 vedtatt at det skulle utformes en utvidet veileder tilknyttet tariffavtalen, med hovedvekt på lønns- og reiseregulativ.

Veiledningen følger den til enhver tid gjeldende tariffavtale. PRODA profesjonell dansetrening anbefaler at alle pedagoger ansettes. Det er utarbeidet egne kontraktsmaler som skal brukes.

Innholdsfortegnelse

DEFINISJONER OG FORKLARINGER **3**

OM VEKTINGEN **3**

Timessatsen *4*

Utregning lønn - klasser inntil 90 og 120 min *4*

Utregning lønn - klasser inntil 60 min *5*

Utregning lønn for workshops av lengre varighet: *5*

Assistenter og fellesundervisning *6*

§6 Lønn for reise **6**

Regulativ per 1.1.2025 ..... *6*

Ved ansettelse: *6*

Ved oppdrag: *7*

§ 10 Diett **7**

Diett ved overnatting *7*

Beregning av døgn: *7*

Eksempel 1: 8

Eksempel 2: 8

Eksempel 2: 8

Diett ved dagreise *8*

Måltidstrekk *9*

§ 10 Reise **9**

Kilometergodtgjørelse (bilgodtgjørelse) *9*

Annen relevant informasjon: **9**

DEFINISJONER OG FORKLARINGER

Vekting

For og etterarbeid knyttet til undervisning

Grunntall (faktor)

Tall som sier hvor mye arbeidet vektes

Vektingtall

Summen av grunntall.

Timessats

Lønnsats for 1 time / 60 minutter.

Hvordan regne ut lønn - inntil 120 min klasse

Timessats x vekting x antall timer undervisning = Lønn for klasse/workshop

Sats for "inntil" 60 / 90 / 120 min

Med "inntil 60 minutter" menes det at det skal lønnes med denne satsen også om varighet på undervisningen er kortere. Altså det skal rundes opp. F.eks. ved klasse på 45 min skal det lønnes iht. sats for 60 min klasse.

For klasse på varighet på f.eks. 75 min skal det skal lønnes med nærmeste høyeste sats, dvs. lønn for 90 minutter undervisning, osv. Det gjøres ikke avregninger per minutter eller kvarter.

OM VEKTINGEN

Vekting av undervisningen baseres på de følgende arbeidsoppgavene som inngår i det å holde klasse/workshop på PRODA:

1. Undervisningen/tilstedeværelse
2. Forberedelse
3. Etterbeid
4. Korrespondanse med arbeidsgiver

Punkt 2-4 «vektes» ut ifra følgende faktorer:

1. Varighet på klassen/workshopen
2. Om kursholder underviser sammen med noen andre (fellesundervisning)
3. Om du er assistent

Se skjema som viser hvordan vektingen beregnes ut ifra det nevnte.

Timessatsen
Timessatsen for undervisning er 383 for ansiennitet under 10 år og 420 for over 10 års ansiennitet.
For assistenter benyttes kun timessatsen for ansiennitet under 10 år.

Utregning lønn - klasser inntil 90 og 120 min
En 90 og 120 minutters klasse/workshop skal beregnes med vekting *3 for kursholdere, som utgjør det følgende:
1 - Tilstedeværelse
1,5 - Forberedelse
0,25 - Etterarbeid
0,25 - Korrespondanse med arbeidsgiver
= 3
For å finne satsen for en 90 min klasse gjøres det følgende for over 10 års ansiennitet:

420kr * 1,5 (timer) = 630
618*3 (vekting) = 1890

I praksis betyr dette at når en kursholder underviser 90 minutters klasse på PRODA, innebærer dette:
1,5 timer undervisning
2 timer og 15 min forberedelse
22 minutter etterarbeid
22 minutter korrespondanse med arbeidsgiver
totalt 4,5 timer med arbeid

Ved utregning av lønn for klasse på 120 minutter for kursholdere bli det følgende for under 10 år
420kr * 2 (timer) = 840
824*3 (vekting) =2520

I praksis betyr dette at når en kursholder underviser 120 minutters klasse på PRODA, innebærer dette:
2 timer undervisning
3 timer forberedelse
30 minutter etterarbeid
30 minutter korrespondanse med arbeidsgiver
totalt 6 timer med arbeid

Se fullstendig tabell med utregning for oversikt over vekting og sum lønn mht. varighet av klasse og hvem som underviser: https://proda.no/om-proda/tariffavtale-for-pedagoger/gjeldende-lonnssatser-for-kursholdere/

Utregning lønn - klasser inntil 60 min

Arbeid av kortere varighet har forholdsvis høyere andel tid knyttet til oppmøte og forberedelse, og lønnes derfor noe høyere enn klasser av lengre varighet.

Klasser med varighet på 60 min settes derfor til vekting 3,5 for kursholdere, altså 0,5 mer enn de andre satsene. Ettersom at det til en kort klasse bør være noe mer godtgjørelse pga. oppmøte og forberedelse.

1 Tilstedeværelse
2 Forberedelse
0,25 Etterarbeid
0,25 Korrespondanse med arbeidsgiver

Ved utregning av lønn for klasse på 60 minutter bli det dermed det følgende for over 10 år
420kr *3,5 (vekting) = 1470

I praksis betyr dette at når en kursholder underviser 60 minutters klasse på PRODA, så innebærer dette:
1 time undervisning
2 timer forberedelse
15 minutter etterarbeid
15 minutter korrespondanse med arbeidsgiver
totalt 3,5 timer med arbeid

Utregning lønn for workshops av lengre varighet:

Dvs. workshops med varighet *over* 120 minutter.
Underviser du mer enn 120 min, endres vektingen. For de første 120 minuttene i workshopen er vektingen som normalt, herunder vektingtall 3. Deretter er det en annen vekting for de øvrige timene ut dagen:

Etter 120 min vektes det med 2. Det utgjør det følgende:
1 - tilstedeværelse
0,75 - forberedelse
0,1875 - etterarbeid
0,125 - korrespondanse m. arbeidsgiver

Underviser du flere dager på rad, anvendes det samme systemet på nytt, altså du starter på 0 hver dag og får betalt med vektingtall 3 de første to timene, og etter de 2 timene vektes det med 2. osv.

Dette er oppsatt i en tabell slik at det skal være lett å finne frem til riktige satser og at du ikke trenger å regne på det i hvert enkelt tilfelle. Vi håper dette gjør systemet mer anvendelig og er tydelig.

Assistenter og fellesundervisning

Merk at assistenter og fellesundervisning nå inngår i lønns- og vektingssystemet i tariffavtalen. Se tabellen for hvordan dette lønnes for de ulike.

Assistenter regnes å ha mindre arbeid med forberedelse enn kursholderen, og dermed utgjør vektingen noe mindre totalt enn for kursholderen.

Ved fellesundervisning (altså to kursholdere som underviser sammen) regnes det at forberedelse, etterarbeid og korrespondanse er likt som ellers, men det tas utgangspunkt i at arbeidsmengden deles på disse to. Begge får betalt fullt for tilstedeværelse/fysisk oppmøte (derav grunntall 2 på undervisning), men deler på lønnen for de andre arbeidsoppgavene tilknyttet undervisningen (derav ikke høyere grunntall på disse oppgavene, de er ikke ganget med to).

§6 Lønn for reise

Bestemmelser i dette punkt er gjeldende fra 01.01.2025. *Lengre reiser over 3 timer skal lønnes iht. gjeldende PRODAsatser, og: Lønn for reise skal utbetales som et påslag uavhengig av om det er en arbeidsdag eller reisedag.*
Reisens antall timer skal beregnes fra dør til dør. Satsene gjelder for én vei.

Mht. klima og miljø belønnes reiser med buss/tog med et kronetillegg. Ved kombinasjon av ulike transportmiddel, skal det benyttes skjønn i vurdering av hvorvidt kronetillegg skal legges til. Som hovedregel gjelder at størstedelen av reisen gjennomføres med buss/tog.

Nattog regnes som overnatting, ikke reisedag, og skal derfor ikke lønnes.

Regulativ per 1.8.2026

LØNN FOR REISE			
Ant. timer reise	**Over 3 timer**	**Over 5 timer**	**Over 7 timer**
Lønn m. fly/bil	750,00	1 000,00	1 250,00
Tillegg v/klimavennlige reise	500,00	500,00	500,00
Totalt m/tillegg	1 250,00	1 500,00	1 750,00

Ved ansettelse:

Lønn for reise følger av nytt punkt i tariffavtalen §6. Lønn for reise legges til i arbeidskontrakt for de det gjelder som eget punkt 3b. Nåværende punkt 3b blir punkt 3c.

Ved oppdrag:

Honorar for reise legges til i punkt HONORAR, a) som ledd til første setning. Det skal beregnes sosiale kostnader av reisehonorar og.

§ 10 Diett

I tråd med tariffavtalen skal statens reiseregulativ følges. Vi oppfordrer til å følge dette ved oppdragsforhold og. Fra tariffavtalen: *Statens reiseregulativ gjelder. Reiseutgifter dekkes ved innlevering av originale bilag (billetter/reiseregning) dersom dette er avtalt på forhånd. Diett utbetales iht. forhåndsavtale om omfang og utfylt og godkjent reiseregning.*

Det skal avklares på forhånd hvorvidt reise og diett dekkes, og hvordan dette dekkes. Vi anbefaler å bruke følgende for både arbeidstakere og oppdragstakere.

Informasjon om statens reiseregulativ finnes i sin helhet her: https://arbeidsgiver.dfo.no/lonn-goder-og-reise/reiser-og-satser/statens-satser-innenlands

Diett ved overnatting
PRODA benytter statens skattefrie satser for diett, som per 2026 er ved overnatting:

Tekst	Skattedirektoratets trekkfire satser – inn- og utland 2026
Døgndiett ved overnatting på hotell	kr 693
Døgndiett ved annen overnatting uten kokemuligheter (eks. pensjonat, hybel)	kr 400
Døgndiett på yrkesreise/tjenestereise ved annen overnatting med kokemuligheter (eks. hybel, brakke, privat overnatting)	kr 107

Utbetaler du godtgjørelse som er høyere enn de trekkfrie satsene, blir overskuddet trekkpliktig. På reiser med overnatting er stedet der overnattingen skjer (type losji) avgjørende for hva som kan utbetales i trekkfri kostgodtgjørelse.

For at reisen skal anses som en reise med overnatting må den ansatte tilbringe mer enn fem timer av natten utenfor hjemmet. I denne sammenheng anses natt som tiden mellom klokken 22.00 og 06.00.

Beregning av døgn:

- Et døgn varer i 24 timer fra reisens starttidspunkt.
- Reiser som varer mer enn seks timer inn i nytt døgn gir rett til full døgndiettsats etter samme sats som siste døgn.

- Reiser som varer under seks timer inn i nytt døgn gis det ingen godtgjørelse for.

Eksempel 1:
Ansatt reiser til Oslo og bor på hotell. Beregning av reisetid gjøres fra startpunkt reise fra hjemsted. Sats er 693,- per døgn. Det er frokost på hotellet, og det skal derfor trekkes 20% for alle døgn hvor frokost er dekket på hotellet. NB – merk at man beregner antall døgn fra reisens starttidspunkt. Antall dager totalt på reise må beregnes ut ifra starttidspunkt, og deretter antall døgn (24timer) man er borte fra hjemmet. F.eks, er avreisen fra ansattes hjem klokken 12.00, teller man ikke et døgn før det har gått 24 timer fra dette tidspunktet. Avreise mandag klokken 12.00 / Hjemreise onsdag – ankomst hjem klokken 20.00. Mandag – tirsdag 12.00 = 1 døgn. Tirsdag – onsdag kl.12.00 = 2 døgn. Ankomst hjem først klokken 20.00 – overstiger 6 timer slik at ny døgndiettsats legges til. Totalt 3 døgn, men nb – ikke glem trekk for eventuelle måltid som dekkes.

Eksempel 2:
Ansatt reiser til Oslo og på hybel uten kokemuligheter. Beregning av reisetid gjøres fra startpunkt reise fra hjemsted. Sats er 400,- per døgn. Ansatt reiser til Oslo dagen før undervisning, får utbetalt samme sats på reisedag. NB – merk at man beregner antall døgn fra reisens starttidspunkt. Antall dager totalt på reise må beregnes ut ifra starttidspunkt, og deretter antall døgn (24timer) man er borte fra hjemmet (se eksempel over).

Eksempel 2:
Ansatt reiser til Oslo og på hybel med kokemuligheter. Beregning av reisetid gjøres fra startpunkt reise fra hjemsted. Sats er 107,- per døgn. Ansatt reiser til Oslo dagen før undervisning, får utbetalt samme sats på reisedag. NB – merk at man beregner antall døgn fra reisens starttidspunkt. Antall dager totalt på reise må beregnes ut ifra starttidspunkt, og deretter antall døgn (24timer) man er borte fra hjemmet (se eksempel over).

Diett ved dagreise

PRODA benytter statens skattefrie satser for diett, som per 2024 er ved dagreise:

Dagdiett – f.o.m 6 til og med 12 timer	kr 200,-
Dagdiett – over 12 timer	kr 400,-

På reiser uten overnatting kan det trekkfritt utbetales dagdiett etter Skattedirektoratets satser, så lenge oppdragsstedet er mer enn 15 km fra reisens utgangspunkt, og reisen varer mer enn seks timer. Det er imidlertid en forutsetning at arbeidstakeren har merkostnader til kost i forbindelse med reisen.

Måltidstrekk

Det skal gjøres trekk i diettgodtgjørelsen hvis ett eller flere måltider dekkes etter regning eller er påspandert. Trekket foretas i prosent av den aktuelle diettgodtgjørelsen, og gjelder både for dagsreiser og reiser med overnatting.

- Trekk for frokost – 20 prosent
- Trekk for lunsj – 30 prosent
- Trekk for middag – 50 prosent

Måltidsfradrag skal kun trekkes fra når måltidet er fullverdig. Det vil si at man kan spise seg normalt mett. Flymat er for eksempel ikke regnet som et fullverdig måltid.

§ 10 Reise

Det skal avtales i forkant reisemåte, og vi oppfordrer til å velge grønne alternativer hvis mulig. Om den ansatte legger ut for reise skal dette refunderes. Når den ansatte får godtgjort hele eller deler av reiseutgiftene etter standardiserte satser (for eksempel diett eller kilometergodtgjørelse) må dette dokumenteres med en reiseregning. Kvitteringer som kreves direkte refundert legges ved reiseregningen.

Kilometergodtgjørelse (bilgodtgjørelse)

Bruker arbeidstakeren egen bil på reise i oppdrag for arbeidsgiver kan det skattefritt utbetales en kilometergodtgjørelse på kroner 3,50 per kilometer. Satsen gjelder også ved bruk av elbil.

Annen relevant informasjon:

https://info.altinn.no/starte-og-drive/arbeidsforhold/lonn/reise-og-diett/

https://www.skatteetaten.no/satser/kost-og-losji-satser-for-trekk-og-skattefri-godtgjorelse/

https://www.skatteetaten.no/bedrift-og-organisasjon/arbeidsgiver/a-meldingen/veiledning/lonn-og-ytelser/oversikt-over-lonn-og-andre-ytelser/trekkfri-godtgjorelse-til-kost-pa-reise-med-overnatting/