La banca ore è un istituto di derivazione totalmente contrattuale che prevede che le ore svolte dai dipendenti in eccedenza rispetto al normale orario di lavoro vengono **accantonate in un conto individuale**, la banca ore, appunto, e poi fruite nel corso dell'anno sotto forma di riposi individuali.

La banca ore è strettamente correlata alla normativa sul lavoro straordinario, secondo cui i contratti collettivi possono consentire che, in alternativa o in aggiunta alle maggiorazioni retributive, i lavoratori usufruiscano di **riposi compensativi**. Esemplificando, nella prassi accade che, a fronte di un'ora di straordinario, al lavoratore viene erogata la **maggiorazione prevista dal contratto collettivo** e accantonata un'ora di riposo compensativo nella banca ore. Al termine del rapporto di lavoro o allo scadere del termine contrattuale per il loro godimento, le ore accumulate e non fruite vengono monetizzate.

La **regolamentazione** si differenzia da contratto a contratto e può essere prevista a livello di contrattazione nazionale o aziendale; talvolta, sono anche i regolamenti o le prassi aziendali a disciplinarla.

La banca ore può essere un valido strumento di **flessibilità** per le imprese soggette a picchi di lavoro, perché le richieste di straordinari fatte ai dipendenti in determinati periodi possono essere successivamente compensate da giorni di riposo in aggiunta a quelli ordinari.