



# Krovininio automobilio vairuotojo vadovas Vairavimui Norvegijoje





(Foto: Hilde M. Strangstadstuen)

# Turinys

Atmintinė	5
Naudinga žinoti	6
Vairavimas Norvegijoje	8
Vairavimas žiemą	11
Vairavimas slidžiu keliu	12
Taip uždedame universalias ratų grandines	15
Saugus eismas tuneliuose	17
Važiavimo tuneliu taisyklės	16
Vairavimo ir poilsio režimo reglamentavimas	18
Visą parą veikiančios poilsio aikštelės	19
Krovinio vežimas kertant valstybių sienas	20
Svarbūs numeriai	22
Patarimai, ką valgyti	23

Atsakingas leidėjas: Valstybinės kelių žinybos Kelių direkcija  
Redakcija parengta 2019 m. gruodžio mėn. Įstatymai ir taisyklės atnaujinti nuo 2019 m. gruodžio 1 d.  
Valstybinė kelių žinyba neatsako už Krovininio transporto vairuotojo vadove esančias klaidas ir jo trūkumus.  
Išspausdino: Kai Hansen Trykkeri AS





# ATMINTINĖ

## DOKUMENTAI:

- Pasas
- Vairuotojo pažymėjimas
- Pažymėjimas, patvirtinantis profesinę kvalifikaciją vežti krovinius ir keleivius
- Vairuotojo kortelė
- Europos sveikatos draudimo kortelė (jei esate iš EEE šalies narės)
- Draudimo kortelė (rekomenduojama)
- Originalus transporto priemonės registracijos liudijimas
- Bendrijos leidimas
- CMR važtaraštis, į kurį įtrauktas autotransporto priemonės valstybinis numeris (turi būti laikomas transporto priemonėje)
- ETMK leidimas
- Vežėjo pažymėjimas, patvirtinantis legalų įdarbinimą įmonėje

## ASMENINIAI DAIKTAI, KURIUOS BŪTINA TURĖTI SU SAVIMI:

- Pasiimkite šiltų rūbų ir batų
- Pasiimkite kepurę ir pirštines
- Pasiimkite maisto, vandens ir karšto gėrimo
- Šviesą atspindinti liemenė

## AUTOMOBILIS IR PRIEKABA:

- Grandinės
- Spiritas stabdžių sistemoje (senesnėse mašinosose)
- Vilkimo grandinė
- Ratus fiksuojantys pleištai
- Smėlis
- Pakankamai degalų
- Langų valymo skystis (neužšalantis)
- Geri priekinio stiklo valytuvų šepetėliai
- Ledo grandiklis ilga rankena
- Pakraunamas žibintuvėlis

## NAUDINGI ŽODŽIAI

### Norvegų k.

Bensin  
Blyfri  
Bremsler  
Bremssevæske  
Diesel  
Gass  
Clutch  
Hjulkjetting  
Høyre  
Venstre  
Kontrollere  
Kjølevæske  
Mekaniker  
Olje  
Flatt batteri  
Lade  
Punktering  
Luft  
Sikring  
Gasspedal  
Strøm  
Bensinstasjon  
Skifte ut  
Reservehjul  
Vann  
Vegliste

### Lietuvis

Benzinas  
Bešvinis  
Stabdžiai  
Stabdžių skystis  
Dyzelinas  
Dujos  
Sankaba  
Ratų grandinė  
Dešinė  
Kairė  
Patikrinti  
Aušinimo skystis  
Mechanikas  
Alyva/Tepalas  
Išsikrovęs akumuliatorius  
Pakrauti  
Pradurta padanga  
Oras  
Saugiklis  
Akceleratoriaus pedalas  
Elektros srovė  
Degalinė  
Pakeisti  
Atsarginis ratas  
Vanduo  
Kelių sąrašai



# Pravartu žinoti!

## Norvegijos valiuta

Norvegiškos kronos (sutrumpintai kr arba NOK)  
1 euras = apytiksliai 10 kr / NOK

## Monetų ir banknotų dydžiai

Monetos: 1, 5, 10 ir 20 kronų.  
Banknotai: 50, 100, 200, 500 ir 1000 kronų

## Informacija keliaujantiems

[Sevegvesen.no](http://Sevegvesen.no)

## Parduotuvės:

Dauguma parduotuvių dirba pirmadieniais - šeštadieniais. Darbo diena šeštadieniais yra trumpesnė. Kai kurios nedidelės maisto prekių parduotuvės dirba ir sekmadieniais. Maisto pasirinkimas degalinėse yra ribotas.

## Kalba

Dauguma Norvegijos gyventojų supranta anglų kalbą.

## Degalinės

Kai kuriose kelių tinklo atkarpose tarp degalinių gali būti dideli atstumai. Tai ypač būdinga kalnų perėjoms. Nemažai degalinių veikia visą parą. Dauguma visą parą veikiančių degalinių yra išsidėsčiusios prie pagrindinių kelių tinklo.

## Telefonas

Mobiliojo ryšio tinklas dengia beveik visą šalį. Vairuojant leidžiama naudoti tik stabiliai įmontuotą / integruotą mobilųjį telefoną.

## Kelių rinkliavos įrenginys

Visose Norvegijos ir užsienio autotransporto priemonėse, kurios sveria virš 3,5 tonų ir yra naudojamos ūkinei veiklai Norvegijoje, turi būti įmontuotas galiojantis kelių rinkliavos įrenginys. Taip pat jos privalo turėti sutartį dėl kelių rinkliavos mokėjimo Norvegijoje.

- Kelių rinkliavos įrenginys turi būti susietas su transporto priemonės registracijos numeriu ir yra įmontuojamas priekiniame lange.



- Transporto priemonės savininkas, vairuotojas arba nuomininkas yra atsakingas, kad būtų pasirašyta sutartis ir įmontuotas kelių rinkliavos įrenginys.

- Norvegijoje galioja šie kelių rinkliavos įrenginiai: AutoPASS, BroBizz iš Øresund ir Storebælt, AutoBizz iš

Scandline ir GoBox.

- AutoPASS įrenginys Jums gali būti atsiųstas paštu arba jį galite įsigyti pasienio muitinėse ar valstybės sieną kertančiuose keltuose.
- Daugiau informacijos ieškokite [Autopass.no/en](http://Autopass.no/en) arba skambinkite 02050 (iš Norvegijos) / +47 21 03 17 64 (iš užsienio).

## Norvegijos kontroliuojančios institucijos, kurios vykdo patikras

### Jeigu jus tikrina

Jeigu norite, kad patikrinimas būtų kuo trumpesnis, Jūsų dokumentai turi būti tvarkingi ir juos visada derėtų laikyti netoliese.

### Patikros punktai

- Jei nesilaikote kelio ženklų nurodymų važiuoti į patikros punktą, galite susilaukti tam tikros reakcijos ir bausmės.
- Patikros punktuose visada dėmesys sutelkiamas į svorio, matmenų, techninės būklės, krovinio pritvirtinimo, padangų ir grandinių, pavojingų krovinių, vairavimo ir poilsio režimo, dokumentų ir t.t. Patikrinimą.
- Jei tokių patikrinimų metu išaiškinamos rimtos ir eismo saugumui pavojų keliančios klaidos bei trūkumai, juos privalote ištaisyti, kad galėtumėte važiuoti toliau.

### Baudos

Atsižvelgiant į tai, kuo nusižengėte, Jums gali būti konfiskuotas vairuotojo pažymėjimas arba skirta bauda.

Pavyzdžiui, jei:

- greitį viršijote 10 km/val., kai leistinas greitis yra 60 km/val., tada Jums bus skirta 1 600,- kr bauda
- greitį viršijote 26 km/val., kai leistinas greitis yra 60 km/val., tada prarasite vairuotojo pažymėjimą
- važiavote per raudoną šviesą, tada Jums bus skirta 5 200,- kr bauda
- lenkėte neleistinoje vietoje, tada Jums bus skirta 5 200, kr bauda

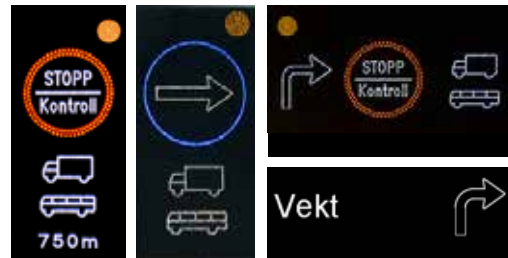


**Policija** stabdo ir tikrina vairuotojus bei transporto priemones visuose Norvegijos keliuose. Ji ypač daug dėmesio skiria greičio, blaivumo ir saugaus elgesio kelyje patikrinimui.



**Statens vegvesen**

**Valstybinė kelių žinybavisoje** Norvegijoje atlieka patikrinimus keliuose ir nuolatiniuose patikros punktuose. Netoliese šių patikros punktų tokios transporto priemonės, kaip sunkvežimiai, vilkikai ir autobusai, kelio ženklais yra nukreipiamos iš pagrindinio kelio į patikros punktą.



**Muitinė** veiklą vykdo daugiausiai ten, kur kertama Norvegijos siena, bet ji gali tikrinti transporto priemones bei vairuotojus taip pat ir keliuose.



**Norvegijos kontroliuojančios institucijos, atliekančios patikras, yra uniformuotos (išskrus Darbo inspekciją) ir nešiojasi tapatybę patvirtinančius dokumentus!**



**Arbeidstilsynet**

**Darbo inspekcijakartu** su kitomis tarnybomis vykdo priežiūrą, ypatingą dėmesį skirdama darbo ir atlygio sąlygoms.

# Vairavimas Norvegijoje

## Pasirinkite tinkamą kelią

Norvegijos kelių tinklas yra itin sudėtingas, o kelių kokybė ženkliai skiriasi. Deja, jei pasirenkamas netinkamas kelias ir jei automobilio padangos blogos bei nėra grandinių, gali lengvai įvykti nelaimingas atsitikimas.

Tiesiausias kelias gali būti pilnas kliūčių, kurios nepažymėtos žemėlapyje. Pavyzdžiui, siauruose keliuose gali būti staigių posūkių ir bloga kelio danga.

Kai kuriuose maršrutuose nemažą kelio atkarpą keliamasi keltu. Daugelyje kelių ruožų taip pat privažiuosite kelių rinkliavos punktus. Keliantis keltu ar važiuojant mokamu keliu, reikės susimokėti.

## Sunkiai pravažiuojami keliai

Kai kuriose Norvegijos kelių tinklo dalyse žiemos metu, įskaitant ir pagrindinius kelius, galima susidurti su rimtais iššūkiais. Tai ypač būdinga kalnuotoms vietovėms ir būtent tada, kai iškrenta daug kritulių. Tokiais atvejais dviašiu vilkikui su puspriekabe (nors ir su žieminėmis padangomis ir/arba ratų grandinėmis) bus sunku pasiekti kelionės tikslą.

Šių kelio atkarpų reikėtų vengti laikotarpiu, kai būna daug kritulių ir slidūs keliai. Turėkite omeny, kad, esant blogoms oro sąlygoms, šiais keliais gali būti laikinai uždrausta važiuoti sunkiosiomis transporto priemonėmis.

Įklampusią ir likusiam eismui trukdančią transporto priemonę gali pašalinti nuo kelio ir negrąžinti tol, kol nebus atlygintos išlaidos, kurias patyrė valstybė, tai vykdydama.



<b>! 5 Svarbi atmin-tinė</b>	
<b>KLADINGA</b>	<b>TEISINGA</b>



## Leistinas greitis:

Mieste ir miesto tipo gyvenvietėje	* 50 km/val.
Rajoniniuose keliuose	** 80 km/val.
Greitkeliuose	*** 80/90/100/110 km/val.

- \* Daugelyje miesto dalių 30 km/val.
- \*\* Rajoniniuose keliuose, kur palei kelią išsidėstę pastatai, leistina greičio riba gali būti 60 ar 70 km/val.
- \*\*\* Leistina greičio riba autotransporto priemonėms, sveriančioms daugiau nei 3500 kg, išskyrus kai kuriuos autobusus, Norvegijoje yra 80 km/val., nors ženklai ir rodytų didesnę greitį.

## Baudos

Policija gali pareikalauti, kad bauda būtų sumokėta vietoje. Ji taip pat gali konfiskuoti vairuotojo pažymėjimą. Baudos dydis skiriamas atsižvelgiant į tai, kokį padarėte nusižengimą.

## Pirmumo teisė

Galioja pirmumo teisės iš dešinės taisyklė. Paprastai didieji keliai yra pagrindiniai keliai. Jei didelis kelias eina per miestą ar gyvenvietę, gali būti, kad pirmumo teisę turės vietiniais keliais judantys eismo dalyviai. Tai parodys ženklas „pagrindinio kelio pabaiga“.

## Šviesos

Privaloma visą parą važinėti įjungtomis artimosiomis šviesomis arba specialiosiomis žibintų šviesomis.

## Leistinas alkoholio kiekis kraujyje

Leistinas alkoholio kiekis kraujyje yra 0,2. Kai vairuotojo kraujyje alkoholio norma yra didesnė

**Ženklas, žymintis pagrindinį kelią**



Pagrindinis kelias



Pagrindinio kelio pabaiga

nei leistina, už tai baudžiama vairuotojo pažymėjimo konfiskacija, bauda ir galbūt įkalinimu. Be to, tam tikrą laiką Jums gali būti uždrausta vairuoti Norvegijoje.

## Saugos diržas

Visada privalu prisisegti saugos diržą.

## Perspėjimas apie priverstinį sustojimą

1. Įjunkite avarinę signalizaciją! Kai tamsu, perjunkite šviesas į stovėjimo šviesas. **Svarbu, kad Jūs pats būtumėte matomas!**
2. Automobilyje turi būti mažiausiai vienas trikampis avarinio sustojimo ženklas ir šviesą atspindinti liemenė.
3. Jei transporto priemonė kelia pavojų ir yra kliūtis eismui, be to, Jūs negalite jos greitai perkelti į tinkamą vietą, tada privalote apie tai pranešti kitiems eismo dalyviams. Trikampis avarinio sustojimo ženklas turi būti pastatytas pakankamai toli. Jei įmanoma, mažiausiai 150 metrų nuo transporto priemonės, kad kiti eismo dalyviai laiku jį pastebėtų.
4. Priverstinai sustojęs, kai išlipate iš transporto priemonės, visada privalote vilkėti šviesą atspindinčią liemenę.

## Tuščia eiga

Jei nėra būtina, variklis neturi dirbti tuščia eiga.

## Dyzelinas

Norvegijoje draudžiama naudoti žymėtą (žemės ūkio veiklai skirtą) dyzeliną autobusuose, sunkvežimiuose, furgonuose, automobiliuose universaliu kėbulu ir lengvuosiuose automobiliuose. Tai taip pat galioja ir kemperiams. Jei nesilaikysite taisyklių, Jums bus skirta bauda.

## Susidūrimai su laukiniais žvėrimis

Jei partrenkiate ar pastebite partrenktą gyvūną, kuris yra sužeistas arba bejėgis, privalote susisiekti su policija (tel.: 02800). **Niekada neskite iš paskos sužeistam gyvūnui.**

## Ženklas, perspėjantis apie gyvūną, galinčių kirsti kelią, pavojų



Briedis



Elnias



Stirna



Karvė



Avis

## Svoriai ir matmenys

### Leistinas transporto priemonės plotis ir ilgis

Didžiausias leistinas transporto priemonės plotis Norvegijos keliuose yra 2,55 m (2,60 m automobiliams su izoliuotais kėbulais). Didžiausias leistinas autotraukinio ilgis yra 19,5 metrų. Atskirose kelio atkarpose didžiausias plotis ir/arba ilgis gali būti mažesni.

### Bendras svoris

Didžiausioji leistina bendroji autotraukinio masė yra 50 tonų su sąlyga, kad yra pakankamas ašių skaičius ir kad atstumas nuo galinės transporto priemonės ašies iki priekinės priekabos ašies yra pakankamas. Atskirose kelio atkarpose bendras svoris gali būti mažesnis, o tam tikrais laikotarpiais kai kuriuose keliuose gali būti ašies apkrovos apribojimų.

### Autotraukinys

Autotraukinio ilgis negali viršyti 25,25 metrų, o svoris turi būti ne didesnis negu 60 tonų. Autotraukiniai galima važiuoti tik tam tikrais kelių tinklo keliais. Tikslesnės informacijos ieškokite [vegvesen.no/modulvogntog](http://vegvesen.no/modulvogntog)

### Rąstams vežti skirti autotraukiniai, autokranai ir kitos specializuotos transporto priemonės.

Jiems taikomos atskiros taisyklės.

### Leistina didžiausia ašies apkrova Norvegijos keliuose

Leistina didžiausia ašies apkrova Norvegijoje gali kisti, priklausomai nuo kelio, todėl, prieš išvykdamas, turite susiplanuoti kelionę.

### Leistinių svorių ir matmenų apžvalga

Kiekvienoje kelio atkarpoje maksimali leistina bendroji masė, ašių apkrova ir transporto priemonės ilgis pateikiami kelių sąrašuose. Yra valstybinių, apskričių ir savivaldybių kelių bei autotraukinių ir specialiojo transporto sąrašų. Valstybinių kelių sąrašė taip pat pateikiamos bendrosios nuostatos dėl leidžiamos ašių apkrovos, bendrosios masės, ilgio, pločio ir tokių skaičiavimų, galiojančių viešuose keliuose Norvegijoje, kriterijai bei supaprastinta maksimalios leistinos transporto priemonių / autotraukinių, dalyvaujančių tarptautiniame eisme, masės ir matmenų apžvalga.

Sąrašai pateikiami šiame puslapyje:  
<https://www.vegvesen.no/kjoretøy/yrkestransport/veglister-og-dispensasjon>

Sąrašų paaiškinimai anglų kalba:  
<https://www.vegvesen.no/en/vehicles/professional-transport/lists-of-roads-dimensions>

### Specialusis transportas

Klausimus ir prašymus dėl atleidimo nuo reikalavimo siųsti adresu [spesialtransport-ost@vegvesen.no](mailto:spesialtransport-ost@vegvesen.no)

Telefonas: 815 22 000

### Mokestis už viršijamą ašies apkrovą

Esant ašies perkrovai, transporto priemonės savininkui skiriamas mokestis už ašies apkrovos viršijimą ir bauda, tuo tarpu vairuotojui taip pat gali būti skiriama bauda. Mokesčiai ir baudos apskaičiuojami, atsižvelgiant į perkrovos dydį.

### Krovinio pritvirtinimas

Blogas krovinio pritvirtinimas yra itin didelio eismo nelaimių skaičiaus priežastis. Dėl to Valstybinė kelių žinyba vykdo patikrinimus visoje šalyje. Daugiau informacijos apie krovinių tvirtinimą galite rasti: European Best Practice Guidelines on Cargo Securing for Road Transport.

[https://ec.europa.eu/transport/road\\_safety/topics/vehicles/cargo\\_securing\\_loads\\_en](https://ec.europa.eu/transport/road_safety/topics/vehicles/cargo_securing_loads_en)

### **ADR** Susitarimas dėl pavojingų krovinių vežimo keliais

#### Pavojingų krovinių vežimas Norvegijoje

Tarptautinis pavojingų krovinių vežimas Norvegijos keliais turi būti vykdomas pagal ADR.

#### Kai kuriuose keliuose su tuneliais yra įvesti apribojimai tam tikroms pavojingų krovinių rūšims.

Žiūrėkite ADR knygą:

- 1.9 skyriaus, 1.9.5. pastraipa su mažesne pastraipa
- 5.4 skyrius, 5.4.1.1.1 pastraipa, k punktas
- 8.6 skyrius

#### Pavojingų krovinių gabenimas keltu

Kai kurie keltai pavojingų krovinių neveža. Visada iš anksto turėtumėte apie tai pasiteirauti laivybos kompanijos. Tai galioja tiek užsienio maršrutams, tiek maršrutams šalies viduje.

# Vairavimas žiemą

## Transporto priemonės, netinkamos važiuoti žiemos sąlygomis

Vienos transporto priemonių rūšys yra geriau pritaikytos važinėti Norvegijos keliais žiemą už kitas. Neteisingai pakrauta puspriekabė yra nepritaikytos transporto priemonės pavyzdys. Jei, naudodamas reikiamą skaičių grandinių, negalite išgauti pakankamo sukibimo su keliu, tada transporto priemonė turi sustoti ir laukti geresnių vairavimo sąlygų.

Valstybinė kelių žinyba rekomenduoja ant vilkiko varančiosios ašies uždėti diferencialo blokavimo mechanizmą. Jį pritvirtinus ir turint geras padangas žiemos keliams bei naudojant ratų grandines ten, kur jos būtinos, bus lengviau užvažiuoti į stačias įkalnes.

Vilkikai, turintys kelias varančiąsias ašis (4x4 arba 6x4), daugeliu atveju tokiais keliais pravažiuos geriau.

## Važiavimas vilkstine

Jei oras toks, kad važiuoti yra nesaugu, kai kuriose atkarpose gali susidaryti važiavimas vilkstine. Į vilkstinę surenkamas tam tikras transporto priemonių skaičius, o vilkstinės priekyje važiuoja sniego valytuvas, valydamas nuo kelio sniegą. Jei kelias uždarytas žiemai, nakčiai arba juo leidžiama važiuoti tik vilkstine, apie tai visada perspėja kelio ženklai. Reikėtų paskambinti informacijos telefonu (tel. 175) ir pasiteirauti, ar yra leidžiama važiuoti keliu. Jei įklimpumėte ar tektų važiuoti vilkstine, yra svarbu visada turėti pakankamai degalų, šiltų drabužių, maisto ir atsigerti.

Kad išvengtumėte tokių situacijų, greičiausia ir patogiausia yra važiuoti pagrindiniu keliu, nors jame ir tektų keltis keltu ar mokėti kelių rinkliavas.

Be kelių, kuriuose leidžiama važiuoti tik vilkstine, žiemą yra tam tikrų kelių atkarpų, kurios visiškai uždaromos. Norėdami sužinoti, kurie keliai uždaromi arba kuriuose leidžiama važiuoti tik vilkstine, atsidarykite internetinį puslapį [vegvesen.no/en/traffic/on-the-road/traffic-information](http://vegvesen.no/en/traffic/on-the-road/traffic-information) arba skambinkite 175 (0047 815 48 991 iš užsienio).



# Vairavimas slidžiu keliu

Norvegijoje turime siaurus, vingiuotus ir stačius kelius. Sunkiosioms transporto priemonėms, važiuojant slidžiu keliu, dažniau iškyla problemų negu mažesnėms transporto priemonėms. Ypač nemažai sunkumų patiria ilgi, sunkūs ir platūs autotraukiniai.



Didelės transporto priemonės dažnai turi važiuoti prie pat kelio krašto, jei nori prasilenkti su kitomis transporto priemonėmis. Tokiose situacijose, kad būtų išlaikytas teisingas ir stabilus kursas, yra svarbu važiuoti tinkamu greičiu, turėti geras padangas ir gerus stabdžius.

Dėl posūkių ir stačių nuokalnių bei įkalnių Jums visą laiką reikia pasirinkti tinkamą greitį ir tinkamą vietą kelyje, kad kiti eismo dalyviai jaustųsi saugūs. Vairuojant visada reikia atsižvelgti į tuo metu esantį sukibimą su keliu.

## Priekabos slydimas

Autotraukiniui esant kelyje, pavojingas situacijas dažniausia sukelia priekaba. Būtent ji itin apsunkina važiavimą slidžiu keliu.

Kai ilgos ir sunkios transporto priemonės ima slysti, situacija tampa rimta ir reikalauja daug sumanumo. Vėl suvaldyti transporto priemonę būna sunku. Tam gali prireikti daug laiko ir daug vietos ant kelio. Atsiminkite, kad geriau įvažiuoti su autotraukiniu į griovį nei susidurti priešinga kelio juosta važiuojančiomis transporto priemonėmis.

## Priekaba lengvai pradeda slysti, kai:

- yra didelis greitis
- darote posūkį
- stabdote
- ant kelio guli daug patišusio sniego
- ant kelio guli daug patišusio sniego
- dešinės pusės ratai išvažiuoja už kelio krašto
- atsirado gedimų ABS stabdžiuose
- atsirado gedimų EBS stabdžiuose

Ir priekabos, ir automobilio slydimo priežastimi taip pat gali būti neteisingai suderinti stabdžiai tarp automobilio ir priekabos, neteisingas krovinio svorio paskirstymas ir nelygus kelias.

Autotraukinyje su puspriekabe ypač svarbu yra užtikrinti, kad priekaba lengvai juda balnu ir netrukdo vilkikui daryti posūkio.

Kad autotraukinio vairavimas slidžiu keliu būtų saugus, turite elgtis itin įžvalgai bei gebėti įvertinti kelią, vairavimo ir eismo sąlygas. Taip pat yra svarbu, kad transporto priemonė būtų geros būklės.

Rimtos eismo nelaimės, padėjus slysti priekabai, nutinka dažniausiai dėl to, kad priekaba nuslysta į priešakinio eismo juostą.

## Slidus kelias nuokalnėse

Ilgose nuokalnėse žiemą gali būti slidžiau pačioje apačioje nei viršuje. Dėl to prieš nuokalnę privalote:

- atidžiai įvertinti vairavimo sąlygas
- nuspręsti, ar yra būtina naudoti ratų grandines
- pasirinkti tinkamą greitį
- įsitikinti, kad «KELIAS LAISVAS!»

Kai naudojate ratų grandines, turite atsižvelgti į tai, kur sukrautas krovinys.

Jei daug krovinio sukrauta priekyje bei yra stiprūs pagalbiniai stabdžiai, stabdantys tik varančiuosius ratus, šie gali pradėti slysti. Kad to išvengtumėte, galite ant varančiųjų ratų uždėti grandines (žr. 1 pav.).

Kai daug krovinio sudėta automobilio gale, iškyla pavojus, kad pradės slysti priekiniai ratai ir automobilio nebegalima bus suvaldyti. Kad to išvengtumėte, kartais ant vieno iš priekinių ratų reikia uždėti grandinę. Tai ypač būdinga transporto priemonėms su puspriekabe ir su daugiaašiu tiltu.

Pakėlus daugiaašį tiltą už varančiosios ašies, tampa sunkiau suvaldyti automobilį slidžiam kelyje (žr. 2 pav.).

Jums važiuojant slidžiu keliu, kiek įmanoma daugiau krovinio turi būti sukrauta ant autotransporto priemonės, nes tai sumažins pavojų, kad autotraukinys gali pradėti slysti, be to, palengvins judėjimą pirmyn.

Kartais tam, kad, važiuojant nuokalne, būtų išvengta priekabos slydimo ir būtų užtikrintas pakankamas stabilumas ir geras stabdymas, grandines reikia uždėti ant priekabos ratų.

Važiuojant slidžiu keliu, darbinė stabdžių sistema

naudingesnė nei pagalbiniai stabdžiai, nes šie stabdo tik varančiuosius ratus. Tačiau nepamirškite pavojaus, kuris iškyla, stabdžiams įkaitus ir nustojus veikti.

## Slidus kelias įkalnėje

Žiemą labai svarbu atidžiai įvertinti vairavimo sąlygas įkalnėje, prieš į ją kylant, kad transporto priemonė ten nesustotų su tuščiai besisukančiais varančiaisiais ratais.

Prieš prasidedant įkalnei, reikia uždėti ratų grandines. Kai naudojate grandines, turite pasitikrinti, ar neatsileido ratų veržlės.

Kiek įmanoma didesnis greitis prieš įkalnę leidžia mažiau sunaudoti traukiamosios galios, kai užvažiuosite į viršų ir truputį atleisite akceleratoriaus pedalą. Pasirinkite pavarą, kad apsisukimų skaičius būtų santykinai didelis, kai pradėsite kilti į kalnę, nes, pradėjus ratams prisisukti, galėsite šiek tiek atleisti akceleratorių, ir automobilis vėl pradės važiuoti, apsisukimų skaičiui dar nespėjus sumažėti tiek, kad tektų įjungti žemesnę pavarą. (Jei automobilis turi daugiaašį tiltą, galite pasiekti didesnį varančiųjų ašių apkrovimą, naudodami ašies pakelėją/krovinio perkėlimą).

Iš anksto perėjus į žemesnę pavarą, mažiau kartų reikės keisti pavaras kylant į kalnę. Neteisingai pasirinkus pavarą, galite neplanuotai sustoti, ir tada susidursite su rimtomis problemomis. Transporto priemonė su automatine pavarų dėže dažnai gali būti priversta pasinaudoti rankine pavara, jei yra slidu.

Vairuotojo pasirenkamas būdas priklausys nuo įkalnės statumo ir nuo to, ar kelias siauras ir/ar vingiuotas.

Kai naudojamas diferencialo blokavimo mechanizmas, dėl ratų sukimosi ir kelio nuolydžio automobilis gali imti slysti link kelio krašto. Kad taip nenutiktų, stenkitės išvengti tuščio ratų sukimosi ir būkite itin atidus ties posūkiais.

Kai naudojate grandines ant varančiųjų ratų, esant sunkioms vairavimo sąlygoms, o ypač, jei kylate į kalnę, yra būtinas diferencialo blokavimo mechanizmas, kad užtikrintumėte kuo sklandesnį judėjimą pirmyn.

## Įmonių teritorijos/Aikštelės

Įmonių teritorijose paprastai yra slidžiau nei keliuose. Sniegas ir ledas keliuose nutirpsta greičiau nei teritorijose, kuriose mažas judėjimas. Nenusitebkite. Visada turėkite omeny, kad automobilių stovėjimo aikštelėje arba poilsio aikštelėje gali būti slidu, nors keliai buvo neslidūs.

## Kada privalote naudoti žieminės padangas?

Automobiliuose ir priekabose, kurių bendroji masė yra didesnė kaip 3500 kg, žieminės padangos turi būti naudojamos nuo lapkričio 15 d. iki kovo 31 d.

Transporto priemonėms, kurių leistina bendroji masė viršija 3500 kg (tiek automobilio, tiek priekabos), nuo spalio 16 d. Nordlande, Trumse ir Finmarke bei nuo lapkričio 1 d. likusioje šalies dalyje būtina naudoti padangas, kurių protektoriaus gylis yra ne mažesnis kaip 5 mm.

Nordlande, Trumse ir Finmarke šis reikalavimas galioja iki balandžio 30 d., taip pat iki pirmojo sekmadienio (imtinai) po antrojo Velykų sekmadienio likusioje šalies dalyje.

Ne šiuo laikotarpiu protektoriaus gylis turi būti ne mažesnis kaip 1,6 mm.

## Žieminių padangų reikalavimai

Žieminės padangos gali būti su dygliais arba be jų. Padangos turi būti paženklintos simboliais „M+S“, „MS“, „M&S“, „M-S“ „Mud and Snow“ ir (arba) „3PMSF“ arba „3 Peak Mountain Snowflake“ (Alpių simbolis).

Jei jūsų transporto priemonei negaminamos specifinio dydžio žieminės padangos, galite kreiptis dėl atleidimo nuo žieminių padangų reikalavimo (<https://www.vegvesen.no/kjoretoy/yrkestransport/dekk-og-kjetting/soknad-om-dispensasjon-fra-krav-til-vinterdekk>).

Atkreipkite dėmesį, kad nuo 2020–2021 m. žiemos sezono privaloma naudoti žieminės „3 peak mountain snowflake“ tipo padangas ant varančiųjų ašių ir vairuojamųjų ašių automobiliuose ir autobusuose, kurių bendroji leistina masė viršija 3500 kg.

## Dygliuotos padangos

Dygliuotos padangos leidžiamos tik tuo laikotarpiu, kai mažiausias privalomas protektoriaus gylis yra 5 mm, nebent to reikia dėl važiavimo sąlygų.

Jei transporto priemonėje, kurios leistina bendroji masė viršija 3500 kg, yra sumontuota dygliuota padanga, ant kitos tos pačios ašies padangos taip pat turi būti sumontuota dygliuota padanga. Naudojant sudvejintus ratus, užtenka, kad dygliuota padanga būtų sumontuota ant vieno iš jų.



**ATSIMINKITE!** Vairuotojas yra atsakingas, kad ratai būtų tinkamai paruošti važiavimui.



Jei priekabos projektinis greitis yra didesnis nei 50 km/val. ir ji turi darbinį stabdį bei dygliuotas padangas, dygliuotos padangos turi būti sumontuotos ant visų ratų. Tai galioja neatsižvelgiant į priekabos leistiną bendrąją masę.

### **Naudojimas ne privalomuoju laikotarpiu**

Jei tai būtina siekiant užtikrinti pakankamą sukibimą su keliu, transporto priemonėje turi būti sumontuotos žieminės padangos su dygliais, grandinėmis ar panašiomis priemonėmis arba be jų – net ir ne pirmiau minėtu laikotarpiu. Jei yra tikimybė, kad ant kelio susidarys sniego ar ledo sluoksnis, būtina vežtis grandines nepriklausomai nuo metų laiko.

### **Ratų grandinės**

Jei vairuojate transporto priemonę, kurios leistinas bendras svoris yra virš 3500 kg, važinėdamas apsnigtais ir apledėjusiais keliais, privalote turėti ratų grandines. Dėl to žiemos metu grandines turite vežiotis kartu, nepriklausomai nuo vairavimo sąlygų.

Išmintingiausia būtų su savimi pasiimti daugiau ratų grandinių, nei priklauso. Jos gali praversti, esant

ekstremalioms vairavimo sąlygoms arba jei sugedo kuri nors grandinė.

Grandinės turi tiktai transporto priemonės ratams ir užtikrinti reikiamą kontaktą su keliu. Jos turi būti pagamintos iš metalo/plieno, tiktai vairavimo sąlygoms ir atlaikyti apkrovas.

### **Grandinių skaičius ir jų išdėstymas:**

- Sunkiasvorė autotransporto priemonė privalo turėti mažiausiai tris grandines
- Vieną, pritaikytą priekiniams ratams
- Dvi, pritaikytas varantiesiems ratams

### **Autotraukinys, kurio autotransporto priemonė yra su sudvejintais ratais ant varančiosios ašies, privalo turėti mažiausiai septynias grandines:**

- Vieną, pritaikytą autotransporto priemonės priekiniams ratams
- Keturias, pritaikytas autotransporto priemonės varantiesiems ratams
- Dvi, pritaikytas priekabos ratams



Dėdami ratų grandines, visuomet būkite įsijungę stovėjimo šviesas ir vilkėkite šviesą atspindinčią liemenę.

Tada kiti eismo dalyviai jus pastebės iš anksto!

**Autotraukinys, kurio autotransporto priemonė yra su paprastais ratais ant varančiosios ašies arba naudoja dvigubas grandines, privalo turėti mažiausiai penkias grandines:**

- Dvi, pritaikytas autotransporto priemonės varančiąjai ašiai
- Vieną, pritaikytą autotransporto priemonės priekiniams ratams
- Dvi, pritaikytas autotransporto priemonės varančiąjai ašiai
- Dvi, pritaikytas priekabos ratams

Transporto priemonėse, kuriose varantieji ratai aprūpinti automatinėmis ratų grandinėmis, šios atstoja dvi grandines, kai ant autotransporto priemonės varančiosios ašies yra dvigubi ratai.

### Nuobaudos

Bauda už važiavimą naudojant padangas, kurių protektoriaus gylis yra per mažas arba kurios nėra tinkamai paženklintos, žiemos laikotarpiu, kai taikomas žieminių padangų reikalavimas, yra:

- 1000 kronų už kiekvieną padangą motorinei transporto priemonei, kurios leistina bendroji masė yra 7500 kg imtinai.

- 2000 kronų už kiekvieną padangą motorinei transporto priemonei, kurios leistina bendroji masė viršija 7500 kg.

Bauda už grandinių nebuvimą:

- 750 kronų motorinei transporto priemonei, kurios leistina bendroji masė yra 7500 kg imtinai.

- 1200 kronų motorinei transporto priemonei, kurios leistina bendroji masė viršija 7500 kg.

- 1500 kronų motorinei transporto priemonei, kurios leistina bendroji masė viršija 7500 kg ir kuri traukia priekabą, kurios leistina bendroji masė viršija 3500 kg.

Viena bauda skiriama už kiekvieną trūkstamą grandinę.

Esant didelių sukibimo reikalavimų pažeidimų, vietoje baudos apie įvykį gali būti pranešta policijai. Jei transporto priemonė netinkamai aprūpinta pagal oro sąlygas, jai gali būti uždrausta dalyvauti viešajame eisme neatsižvelgiant į tai, ar skirta bauda arba pranešimas policijai.

### Grandinių uždėjimo aikštelės

Prieš pavojingus kelio ruožus ir po jų yra įrengtos ratų grandinių uždėjimo aikštelės. Prie aikštelių stovi informaciniai ženklai. Sniegas aikštelėse būna nuvalytas, o jos yra tokio dydžio, kad ten, kol dedate arba nuimate grandines, išsitenka autotraukinys. Grandinių uždėjimo aikštelės paprastai įrengiamos lygiose kelio atkarpose, kad vairuotojai turėtų galimybę šiek tiek pavažiavę sustoti ir įtempti grandines.

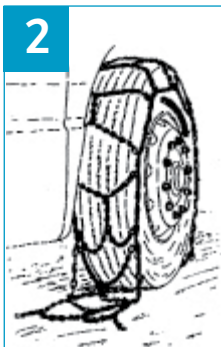
Atvykus į grandinių uždėjimo aikštelę, vertėtų pasikambinti informacijos telefonu (tel. 175) ir pasiteirauti, kokios važiavimo sąlygos yra kelio atkarpoje, kuria ruošiatės važiuoti.



Atminkite, kad tinkamas ženklinimas ir minimalus protektoriaus gylis negarantuoja pakankamo sukibimo.

# Taip uždedame universalias grandines!

**!** (DĖMESIO! GRANDINĖS BŪNA KELIŲ RŪŠIŲ)



**2**

Pakelkite grandinę ir laisvai uždėkite ją ant rato įtempiamo puse į išorę. Užkiškite/nustumkite grandinės galą po rato apačia ir pavažiuokite atbulas maždaug 1/4 rato apsisukimo.

**1**

Pasidėkite grandines ant žemės. Patikrinkite, ar grandinės nesusimezgosios ir nesusisukusios.



**3**



Pirmiausia sukabinkite vidinius šoninės grandinės galus.

**4**



Po to, traukdami šoninės grandinės išorinius galus, rankomis įtempkite grandinę aplink ratą. Tada sukabinkite šoninės grandinės galus.

**5**



Čia patikrinamas grandinės įtempimas.

**6**



Tada, įtempimo mechanizmą įstatę raktą ir pasukdami jį 90 laipsniu kampu, įtempkite grandinę, kad grandinės kilpa įsitemptų ir nuslystų į savo vietą. (6).

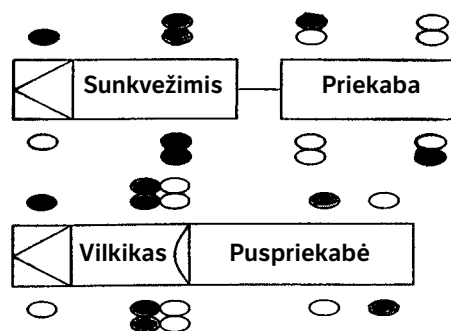
**7**

Jei jums reikės įtempti 2 įtempimo mechanizmus, jie turi būti išdėstyti diagonaliai vienas kito atžvilgiu.



**Transporto priemonėms su ABS ir EBS stabdžiais išdėstymas gali būti kitoks.** Grandines reikia dėti ant ratų, kurie yra su ABS davikliais. (žiūrėkite instrukciją)

Pavyzdys, kaip uždėti grandines.



**Dėmesio! Pavažiavę maždaug 100–200 metrų, turite dar kartą įtempti grandines.**



# Patarimai visiems, važiuojantiems tuneliu:

## Teisingas įvažiavas į tunelį:

- Niekada nevažiuokite, jei šviečia/mirksi raudona šviesa arba užkardas yra nuleistas
- Tunelyje laikykitės greičio apribojimo
- Pasitikrinkite, ar įjungtas automobilio šviesos
- Nusiimkite akinius nuo saulės
- Uždarykite langus
- Automobilyje vertėtų įjungti oro recirkuliacijos sistemą
- Įjunkite radiją (DAB+), kad išgirstumėte svarbius pranešimus apie eismo nelaimes ar įvykius tunelyje

## Važiavimas/elgesys tunelyje:

- Laikykitės mažiausiai 5 sekundžių atstumu iki transporto priemonės, esančios priešais
- Jei blogai matote dėl aprasojusio priekinio stiklo, įjunkite lango valytuvus ir automobilio šildytuvą

## Tunelyje įvykus avarijai, nelaimei/nelaimingam atsitikimui:

- Būtinai išlikite ramūs
- Įjunkite avarines šviesas, kad įspėtų kitus eismo dalyvius
- Nebandykite tunelyje apsisukti
- Vilkėkite šviesą atspindinčią liemenę
- Eikite prie artimiausio avarinio išėjimo
- Skambinkite iš tunelyje esančio skubios pagalbos telefono - tada pranešimą automatiškai gauna Eismo priežiūros tarnyba (neskambinkite iš mobiliojo telefono)



## Važiavimo tuneliu taisyklės profesinę kvalifikaciją turintiems vairuotojams

- 1. Tunelyje būkite ypač atidus** - pasekmės, įvykus eismo nelaimei, gali būti didžiulės
- 2. Sustokite degant raudonai šviesai ir/arba prie užkardos**
- 3. Įvertinkite, prieš įvažiuodamas į tunelį**, ar automobilio stabdžiai nėra įkaitę! Įkaitę stabdžiai gali blogiau veikti arba sugesti/užsidegti
- 4. Sumažinkite greitį**, įvažiuodamas į statų tunelį. Pasirinkite žemesnę pavarą nei paprastai įjungtumėte, kildamas į įkalnę
- 5. Laikykitės saugaus atstumo** - ne mažiau 5 sekundžių -iki transporto priemonės, esančios priešais
- 6. Skambinkite iš tunelyje esančio skubios pagalbos telefono**, tada automatiškai bus įspėta Eismo priežiūros tarnyba.
- 7. Naudokite tunelyje esančius gesintuvus**, tada automatiškai bus įspėta Eismo priežiūros tarnyba<
- 8. Kilus gaisrui, evakuokitės iš tunelio į lauką arba į evakuacijos patalpą ir padėkite kitiems pasiekti saugią vietą**



(Nuotrauka: Geir Brekke)

# Vairavimo ir poilsio režimo reglamentavimas

Vairuoti autotraukinį Norvegijoje, ypač žiemą, yra daug pastangų reikalaujantis darbas. Kirsdamas kalnų perėjas arba važiuodamas siaurais vingiuotais keliais Šiaurės arba Vakarų Norvegijoje, vairuotojas privalo būti budrus ir atidus. Deja, daug eismo nelaimių nutinka dėl to, kad vairuotojas prarado atidumą arba užmigo. Todėl vairavimo ir poilsio režimo tikrinimas Norvegijoje yra svarbus prioritetas uždavinys.

ES vairavimo ir poilsio režimo reglamentavimas Norvegijoje taikomas visoms transporto priemonėms, kurios priklauso ES/EEE šalims narėms. Transporto priemonėms iš kitų šalių galioja Europos susitarimas dėl transporto priemonės ekipažo narių tarptautiniame kelių transporte vairavimo ir poilsio režimo ir kt. (AETR konvencija).

## Kitas darbo laiko reguliavimas

Be vairavimo ir poilsio režimą reglamentuojančių nuostatų yra taip pat taikomos atskiros taisyklės dėl vairuotojų darbo laiko. Šios taisyklės galioja visoje EEE teritorijoje. Į darbo laiką įskaičiuojamas vairavimo laikas ir visas darbas, kuris atliekamas pervežimo metu. Poilsio pertraukas reikia daryti vėliausiai po šešių valandų nepertraukiamo darbo. Be to, privalu turėti laisvo laiko kasdieną ir kas savaitę. Paskaičiavus 16-os savaitių vidurkį, darbo laikas negali viršyti 48 valandų per savaitę. Tai galioja ir įprastam darbo laikui, ir viršvalandžiams bei apima darbo laiką keliems darbdaviams. Darbo laiko taisyklės yra susijusios su vairavimo ir poilsio režimo reglamentavimu, todėl, pavyzdžiui, pertrauka gali būti įskaitoma kaip pertrauka, reikalinga ir darbo metu, ir laikantis vairavimo ir poilsio režimo. Savarankiška ūkine veikla besiverčiantiems darbuotojams šios taisyklės kol kas netaikomos.

Daugiau informacijos apie šias taisykles rasite [vegvesen.no](http://vegvesen.no).

## Pagrindinė taisyklė visiems vairuotojams

Sustabdykite transporto priemonę, jei esate pavargęs ir negalite saugiai vairuoti.

## Taisyklė sunkiųjų transporto priemonių vairuotojams

### Kasdienio vairavimo trukmė

- Kasdienio vairavimo trukmė negali būti ilgesnė nei 9 valandos. Visgi leidžiama ją pailginti iki 10 valandų du kartus per savaitę.
- Vėliausiai po 4 valandų ir 30 minučių vairavimo privalote daryti 45 minučių pertrauką. Pertrauką galite pakeisti dviem trumpesnėmis 15 ir 30 minučių pertraukomis. Pertraukų metu negalima dirbti kitų darbų.

### Kasdienis poilsis

- Kiekvieną parą privalote ilsėtis mažiausiai 11 nepertraukiamų valandų (arba mažiausiai 3 + 9 valandas).
- Tris kartus tarp dviejų kas savaitinių poilsių galima kasdienį poilsį sumažinti iki 9 valandų.

### Kas savaitinė vairavimo trukmė

- Leidžiama vairuoti ne daugiau kaip 56 valandas per savaitę. Savaitė skaičiuojama nuo pirmadienio 00.00 val. iki sekmadienio 23.59 val.
- Kai vairuojate dvi savaites iš eilės, bendras vairavimo laikas negali viršyti 90 valandų.

### Kas savaitinis poilsis

- Vėliausiai po 6 parų privalote ilsėtis mažiausiai 45 valandas.
- Kas antrą savaitę, esant tam tikroms sąlygoms, šį kas savaitinį poilsį galite sumažinti iki 24 valandų.

### Tachografas

- Jei turite laikytis vairavimo ir poilsio režimo, transporto priemonėje privalu turėti patvirtintą tachografą.

Tokios yra sutrumpintos taisyklės. Taip pat yra taikomos išimtys ir smulkesnės taisyklės.

# Visą parą veikiančios poilsio aikštelės



Kadgalima būtų laikytis įstatymu nustatyto vairavimo ir poilsio režimo, šiuo metu sunkiajam transportui yra įrenginėjamos visą parą veikiančios poilsio aikštelės, kuriose vairuotojai galės daryti pertraukas (45 minučių), ilsėtis kasdienio ar kas savaitinio poilsio. 2012 m. sausio mėnesiui prie valstybinių kelių Norvegijoje yra įrengta 15 aikštelių, žr. žemiau esančią apžvalgą.

Atnaujintą apžvalgą rasite [www.vegvesen.no/hvileplass](http://www.vegvesen.no/hvileplass) ir [www.iru.org/transpark](http://www.iru.org/transpark). Visą parą veikiančios poilsio aikštelės yra aiškiai pažymėtos pagrindiniame kelyje esančiais kelio ženklais. Dažniausiai aikštelės yra visiškai prie pat įmonių, kurios teikia maitinimo paslaugas arba pardavinėja degalus. Visose aikštelėse yra tualetai, o parkavimo teritorija gerai apšviesta. Beveik visose aikštelėse, išskyrus kelias, galima pasinaudoti dušais, o šaldymo agregatus galima prijungti prie 220 V elektros srovės. Aikštelių saugumo ir paslaugų lygis atitinka

ES patvirtintą LABEL lygį. Aikštelių sąrašų ieškokite aukščiau pateiktuose interneto puslapiuose.

Kol palei valstybinius kelius įrenginėjamos visą parą veikiančios poilsio aikštelės, pertraukoms ir kasdieniam poilsiui galima naudoti daugumą įprastų poilsio aikštelių su tualetu. Reikėtų atkreipti dėmesį, kad kai kurios jų žiemą yra uždarytos.





# Krovinio vežimas kertant valstybių sienas

## Kabotažas

Kai užsienio šalies vežėjas vykdo transportavimą iš vienos vietos į kitą svetimoje šalyje, tai vadinama kabotažu.

Užsienio šalies vežėjas gali gabenti krovinius arba vežti žmones iš vienos vietos į kitą Norvegijoje, tik esant ypatingoms priežastims. Visgi ES/EEE šalių narių vežėjai turi galimybę Norvegijoje vykdyti laikiną kabotažą.

## Krovinių gabenimas

Vežėjas, turintis Bendrijos leidimą ir gabenęs bei pristatęs tarptautinį krovinį į kurią nors ES/EEE šalį, gali vykdyti kabotažą laikydamasis šių sąlygų:

- Vairuotojas privalo vykdyti kabotažą ta pačia transporto priemone, kuri naudota krovinio vežimui, kai buvo kirstos valstybių sienos.
- Iškrovęs tarptautinį krovinį, vairuotojas gali atlikti ne daugiau nei tris kabotažus.
- Paskutinio kabotažo krovinį reikia iškrauti ne vėliau nei per 7 dienas po to, kai buvo pristatytas tarptautinis kroviny.
- Vežėjas taip pat gali vykdyti kai kuriuos arba visus kabotažus visose šalyse narėse su sąlyga, kad

vienoje šalyje narėje leidžiamas tik vienas kabotažas, kurį reikia įvykdyti per tris dienas, kai įvažiuojama be krovinio į tos šalies teritoriją (transitinis kabotažas).

## Keleivių vežimas

Kabotažas yra leidžiamas užsakomajam keleivių vežimui ir vežimui specialiais reguliariais reisais, kai yra sutartis tarp vežėjo ir užsakovo. Reguliariam reisiniam vežimui kabotažas leidžiamas, kai toks vežimas yra tarptautinio maršruto dalis ir kai reikia patenkinti vežimo poreikius miesto tipo teritorijoje arba iš gretimų miesto tipo teritorijų ir į jas. Visais kitais atvejais kabotažą galima vykdyti tik laikinai.

## Muitų taisyklės

Atskiros taisyklės taikomos:

- Bagažas
- Lėšų deklaravimas
- ATA knygelė
- Tranzitas

Daugiau informacijos ieškokite [www.toll.no](http://www.toll.no).





# Svarbūs numeriai

## Informacija apie kelių ir eismo sąlygas

Valstybinė kelių žinyba teikia informaciją apie kelių, važiavimo ir eismo sąlygas visoje šalyje, taip pat apie leidžiamą ašies apkrovą, atstumus, kelių maršrutus ir keltus.

### Telefonas: 175 / +47 815 48 991 (iš užsienio)

Be to, skambinkite šiuo numeriu, kai kelyje iškyla situacija, apie kurią, jūsų manymu, reikėtų pranešti kitiems eismo dalyviams arba Valstybinei kelių žinybai.

### Internetas

Naujausius pranešimus apie eismo įvykius ir situaciją keliuose rasite [www.vegvesen.no/trafikkmeldinger](http://www.vegvesen.no/trafikkmeldinger) ir 175.no.

## Kelių sąrašai ir kita informacinė medžiaga

### Kelių sąrašai

- Valstybiniai keliai: [www.vegvesen.no/riksvegliste](http://www.vegvesen.no/riksvegliste)
- Apskričių ir savivaldybių keliai: [vegvesen.no/fylkesvegliste](http://vegvesen.no/fylkesvegliste)
- Specialiajam transportui valstybiniuose keliuose: [www.vegvesen.no/spesialtransportliste](http://www.vegvesen.no/spesialtransportliste)

Taip pat informacinės medžiagos ieškokite valstybinių sienų perėjimo metu ir automobilių apžiūros punktuose.

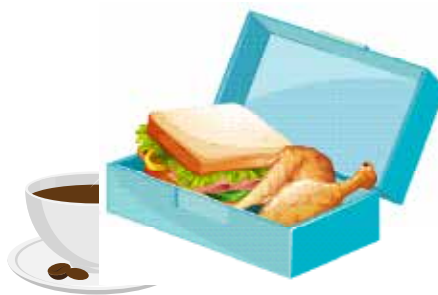
Sunkvežimių vairuotojų vadovas yra išverstas į anglų, suomių, lietuvių, lenkų, rusų ir vokiečių kalbas. Sunkvežimių vairuotojų vadovą galite rasti mūsų interneto puslapyje [www.vegvesen.no/truckersguide](http://www.vegvesen.no/truckersguide).



**ATSIMINKITE!** Trumpiausias kelias žemėlapyje nebūtinai yra greičiausias!

# Patarimai, ką valgyti

Daug eismo nelaimių nutinka, kai vairuotojai praranda atidumą arba vairuodami užmiega. Maisto ir gėrimo sudėtyje yra įvairių dalykų, kurie mums gali sukelti nuovargį arba mus padaryti budresnius.



Maistą skirstome į «žvalinantį maistą ir gėrimą» ir «migdantį maistą ir gėrimą». Jei valgysite «žvalinantį maistą», iš karto būsite pasirengęs vairuoti, bet, jei pasistiprinsite «migdančiu maistu», Jums rekės ilsėtis mažiausiai pusantros valandos, jei norėsite važiuoti toliau.

## Žvalinantis maistas

- Valgykite mažai ir dažnai, kas 3–4 valandas, t.y. 5 kartus per dieną. Pavyzdžiui, toks maistas, kaip ryžiai, duona, bulvės ir t.t. bei balta mėsa (vištiena, kalakutas ir pan.), padidins darbingumą ir išsvermę.
- Maisto sudėtyje taip pat turėtų būti skaidulų, nes jos palaiko cukraus kiekį kraujyje ir tuo pačiu darbingumas išlieka stabilus.



## Žvalinantis gėrimas

- Gerkite kas valandą, kad palaikytumėte skysčių balansą.
- Natūraliame mineraliniame vandenyje yra mineralų, kurie padeda kūnui sulaikyti vandenį, kad jis ne vien „nutekėtų kūnu“.
- Geriausiai pasirinkite mineralinį vandenį su nedi-

deliu natrio kiekiu, t.y. ne daugiau nei 50 mg natrio viename litre vandens.

## Migdantis maistas

- Nuo didelio maisto kiekio, riebaus maisto ir saldaus maisto aptingstate ir vairuodamas tampate mieguistas.



## Migdantis gėrimas

- Skysčius varantys gėrimai, kaip kava, arbata, kola ir t.t.
- Saldūs gėrimai maždaug po 20-30 minučių gali sukelti cukraus svyravimus kraujyje ir padidėjusį nuovargį.
- Nuo sūrių gėrimų žmonėms pakyla kraujo spaudimas, jei jie turi į tai polinkį.

## TRYS PAPRASTOS VAIRAVIMO TAISYKLĖS

- Pakankamai išsimiegokite
- Pakankamai ir tinkamai atsigerkite
- Pakankamai ir tinkamai pavalgykite

**Geros, atidžios ir saugios kelionės automobiliu!**





## Skubios pagalbos telefonas

GAISRAS

FIRE  
FEUER  
ПОЖАРНАЯ ОХРАНА  
POŻAR

**110**

Gaisras ir staigus aplinkos užterštumas

POLICIJA

POLICE  
POLIZEL  
ПОЛИЦИЯ  
POLICJA

**112**

Policija ir gelbėjimo tarnyba

MEDISINSK

NØDHJELP  
AMBULANCE  
RETTUNGSDIENST  
СКОРАЯ ПОМОЩЬ  
POGOTOWIE

**113**

Gydytojas / Greitoji pagalba



## Pagalba kelyje

Skambinkite Eismo priežiūros tarnybai telefonu 175 (iš užsienio: +47 815 48 991)

**Praneškite policijai** (jei tai nėra avarinė situacija)  
tel. 02800



Valstybinė kelių žinyba  
Tel. 02030  
[vegvesen.no/truckersguide](http://vegvesen.no/truckersguide)