



Trucker's guide for prowadzenie pojazdu w Norwegii





(Foto: Hilde M. Strangstadstuen)

Zawartość

Lista kontrolna	5
Dobrze wiedzieć	6
Prowadzenie pojazdu w Norwegii	8
Prowadzenie pojazdu zimą	11
Jazda po śliskiej nawierzchni	12
Tak zakładasz łańcuch uniwersalny	15
Bezpieczna jazda w tunelach	17
Zasady jazdy w tunelach	16
Przepisy o czasie pracy i czasie odpoczynku	18
Postoje odpoczynku całodobowego	19
Transport obejmujący przekraczanie granic	20
Ważne numery	22
Porady na temat wyżywienia	23

Wydawca: Statens vegvesen Vegdirektoratet

Redakcję ukończono w grudniu 2019 r. Ustawy i przepisy są aktualne na dzień 1 grudnia 2019 r.

Statens vegvesen nie ponosi odpowiedzialności za błędy lub braki w treści przewodnika.

Druk: Kai Hansen Trykkeri AS



(Zdjęcie: Knut Opeide)



LISTA KONTROLNA

DOKUMENTY:

- Paszport
- Prawo jazdy
- Świadectwo kwalifikacyjne kierowcy zawodowego
- Karta kierowcy
- Europejska karta ubezpieczenia zdrowotnego (jeżeli jesteś z kraju EOG)
- Karta ubezpieczenia (zalecana)
- Oryginalne świadectwo rejestracji
- Zezwolenie wspólnotowe
- List przewozowy CMR z numerami rejestracyjnymi pojazdu (musi znajdować się wewnątrz pojazdu).
- Zezwolenie ECMT/CEMT
- Zaświadczenie kierowcy, które jest dokumentem potwierdzającym legalne zatrudnienie w firmie.

KONIECZNE WYPOSAŻENIE OSOBISTE:

- Ciepłe ubrania i buty
- Czapka i rękawiczki
- Żywność, woda i coś ciepłego do picia
- Kamizelka odblaskowa

POJAZD SILNIKOWY I PRZYCZEPY:

- Łańcuchy
- Spirytus w układzie hamulcowym (starsze pojazdy silnikowe)
- Łańcuch holowniczy
- Kliny pod koła
- Piasek
- Wystarczająca ilość paliwa
- Płyn do spryskiwacza (niezamarzający)
- Sprawne wycieraczki
- Długą miotłkę ze skrobaczką do szyb
- Latarkę z ładowarką

PRZYDATNY SŁOWNICZEK

Norweski

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

Polski

Benzyna
Benzyna bezołowiowa
Hamulce
Płyn hamulcowy
Olej napędowy
Gaz
Sprzęgło
Łańcuchy
Prawo
Lewo
Sprawdzić
Płyn chłodniczy
Mechanik
Olej
Wyczerpany akumulator
Ładować
Przebicie opony
Powietrze
Bezpiecznik
Pedał gazu
Prąd
Stacja benzynowa
Wymienić
Koło zapasowe
Woda
Wykaz dróg



Dobrze wiedzieć!

Waluta w Norwegii

Korony norweskie (w skrócie Kr lub NOK)
1 Euro = około 10 kr / NOK

Nominały monet i banknotów

Monety: 1, 5, 10 i 20 koron.
Banknoty: 50, 100, 200, 500 i 1000 koron

Informacja dla podróżujących

Zobacz: vegvesen.no

Sklepy

Większość sklepów jest otwarta od poniedziałku do soboty. W sobotę godziny otwarcia są krótsze. Niektóre sklepy spożywcze są otwarte w niedzielę. Na stacjach benzynowych można zakupić żywność w ograniczonym asortymencie.

Język

Większość mieszkańców Norwegii rozumie język angielski.

Stacje benzynowe

Na wielu odcinkach odległość pomiędzy stacjami benzynowymi może być stosunkowo duża. Dotyczy to zwłaszcza przełęczy. Wiele stacji benzynowych jest otwartych całą dobę. Większość stacji całodobowych położona jest wzdłuż sieci dróg głównych.

Telefon

Telefony komórkowe mają zasięg w prawie całym kraju. Podczas jazdy dozwolone jest wyłącznie używanie zamontowanych na stałe/zintegrowanych zestawów głośnomówiących lub słuchawkowych.

Obowiązkowe urządzenie pokładowe dla opłat drogowych w Norwegii

Wszystkie norweskie i zagraniczne pojazdy ciężarowe powyżej 3,5 ton, które używane są na potrzeby działalności gospodarczej w Norwegii muszą posiadać zamontowane ważne urządzenie dla opłat drogowych w Norwegii oraz umowę.

- Urządzenie pokładowe musi być przypisane do numeru rejestracyjnego pojazdu i zamontowane na przedniej szybie.
- Właściciel pojazdu, kierowca lub leasingobiorca ponosi odpowiedzialność za zawarcie umowy i zamontowanie urządzenia pokładowego.
- W Norwegii można stosować następujące urządzenia pokładowe: AutoPASS, BroBizz z Øresund i Storebælt, AutoBizz ze Scandline i GoBox.



- Urządzenie AutoPASS można zamówić za pośrednictwem poczty lub otrzymać na każdej stacji celnej wzdłuż granicy lub na promach przekraczających granice państw.
- Więcej informacji autopass.no/en lub pod nr tel. 02050 (dzwoniący z Norwegii) / +47 21 03 17 64 (dzwoniący z zagranicy).

Kontrole w Norwegii

W przypadku kontroli

W celu ułatwienia kontroli organom kontrolującym powinieneś posiadać przy sobie wszystkie dokumenty i mieć je uporządkowane.

Stacje kontroli

- Jeżeli nie będziesz stosować się do nakazów znaków prowadzących do stacji kontrolnej możesz zostać ukarany
- Na stacjach kontroli kontrolowane są masa, wymiary, stan techniczny, zabezpieczenie ładunku, opony, łańcuchy, ładunki niebezpieczne, czas jazdy i odpoczynku, dokumenty itd.
- W przypadku stwierdzenia poważnych usterek lub braków, które mogą być niebezpieczne dla ruchu, musisz je poprawić zanim ponownie włączysz się do ruchu.

Mandaty

W zależności od popełnionego czynu może zostać ci skonfiskowane prawo jazdy lub możesz zapłacić mandat.

Przykłady:

- za jazdę 10 km/godz. powyżej dozwolonej prędkości w miejscu ograniczenia prędkości do 60 km/godz. otrzymasz karę w wysokości 1600 kr.
- za jazdę 26 km/godz. powyżej dozwolonej prędkości w miejscu ograniczenia prędkości do 60 km/godz. odebrane ci zostanie prawo jazdy.
- za przejechanie na czerwonym świetle otrzymasz karę w wysokości 5 200 kr.
- za wyprzedzanie w niedozwolonym miejscu otrzymasz karę w wysokości 5 200 kr.



Policja zatrzymuje pojazdy do kontroli na wszystkich drogach Norwegii. Duży nacisk kładzie się na kontrolę prędkości, trzeźwości i bezpieczeństwa ruchu.



Tollvesenet (Służba Celna) prowadzi zazwyczaj kontrole na przejściach granicznych do Norwegii ale może także skontrolować pojazd na drodze.

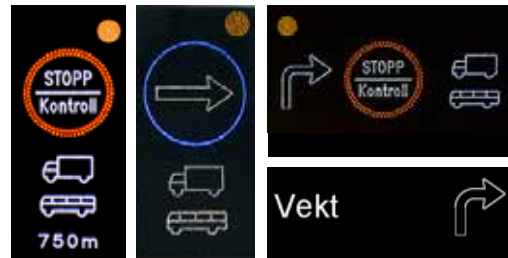


Przedstawiciele norweskich władze kontrolujących noszą uniformy (za wyjątkiem Inspekcji Pracy) oraz legitymacje!



Statens vegvesen

Statens vegvesen (Norweski Zarząd Dróg) prowadzi kontrole na drogach oraz na stacjach kontroli w całej Norwegii. Przy stacjach kontroli korzysta się ze znaków, które naprowadzają pojazdy takie jak samochody ciężarowe, ciągniki siodłowe i autobusy z drogi głównej na stację kontroli.



Arbeidstilsynet

Arbeidstilsynet (Państwowa Inspekcja Pracy) prowadzi kontrole nakierowane na warunki pracy i wynagrodzeń.

Prowadzenie pojazdu w Norwegii

Wybierz właściwą trasę

Norwegia posiada bardzo złożoną sieć dróg, jakościowo wysoce zróżnicowanych. Niestety, często wybierają trasy nieodpowiednie, a gdy na dodatek pojazd nie posiada właściwych opon i brak mu łańcuchów, szybko może dojść do wypadku.

Trasy na skróty mogą kryć wiele przeszkód, nieoznaczonych na mapie. Mogą to na przykład być wąskie drogi o ostrych zakrętach i złej nawierzchni.

Połączenia promowe są ważną częścią wielu tras. Na wielu trasach napotkasz też bramki opłat drogowych. Połączenia promowe oraz niektóre drogi są płatne.

Odcinki dróg trudnoprzejezdnych

Niektóre z odcinków sieci drogowej, włącznie z drogami głównymi, mogą w sezonie zimowym stanowić szczególne wyzwanie. Dotyczy to przede wszystkim odcinków w terenie górskim, zwłaszcza w okresach obfitych opadów. W tego rodzaju sytuacji, przebycie danego odcinka może okazać się niewspółmiernie trudne dla pojazdów ciężarowych o napędzie wyłącznym na jedną oś (pomimo posiadania opon zimowych i/albo łańcuchów).

Wspomnianych tras powinno się, na ile można, unikać w okresach obfitych opadów i przy śliskiej nawierzchni. Należy się liczyć z tym, że okresowo, przy trudnych warunkach jazdy, może na nich zostać wprowadzony tymczasowy zakaz jazdy dla pojazdów ciężarowych.

Pojazdy, które ugrzęzły na drodze i stanowią przeszkodę dla ruchu drogowego, mogą zostać przymusowo usunięte i wzięte w zastaw do chwili zwrotu kosztów poniesionych przez służby publiczne na ich usunięcie.



Zdjęcie: Knut Opeide

Zdjęcie: Knut Opeide

!

5 Ważne punkty kontrolne

ŹLE		DOBRZE
	Ładuj prawidłowo	
	Używaj łańcuchów	
	Korzystanie z opon zimowych	
	Rób sobie przerwy	
	Wybierz właściwą trasę	

Ograniczenia prędkości

Miasta i tereny zabudowane	*50 km/godz.
Drogi poza obszarem zabudowanym	** 80 km/godz.
Autostrady	*** 80/90/100/110 km/godz.

- * W wielu dzielnicach miast 30 km/godz.
- ** Ograniczenie prędkości na drogach poza obszarem zabudowanym może także wynosić 60 czy 70 km/godz., gdy na terenie wzdłuż drogi są zabudowania.
- *** W Norwegii, dla pojazdów silnikowych powyżej 3500 kg, za wyjątkiem niektórych autobusów, obowiązuje ograniczenie prędkości do 80 km/godz., nawet jeżeli znaki zezwalają na wyższą prędkość.

Mandaty

Policja może egzekwować zapłatę mandatu na miejscu. Może także odebrać prawo jazdy. Wysokość mandatu zależy od tego, jaki przepis został złamany.

Obowiązek ustępowania pierwszeństwa

Kierowca z zasady ma obowiązek ustępowania pierwszeństwa pojazdowi nadjeżdżającemu z prawej strony. Drogi główne są przeważnie drogami z pierwszeństwem przejazdu. Jeżeli droga główna przechodzi przez miasto lub osadę, może zaistnieć obowiązek ustępowania pierwszeństwa pojazdowi nadjeżdżającemu z dróg lokalnych. Oznaczone to będzie znakiem drogowym "Koniec drogi z pierwszeństwem przejazdu".

Znak wskazujący na drogę z pierwszeństwem przejazdu



Droga z pierwszeństwem przejazdu



Koniec drogi z pierwszeństwem przejazdu

Światła

W Norwegii obowiązuje całodobowe stosowanie świateł mijania (krótkich) lub specjalnych świateł drogowych.

Górna granica zawartości alkoholu we krwi

Górna granica zawartości alkoholu we krwi wynosi 0,2 promila. Prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu powyżej 0,2 promila, karane jest skonfiskowaniem prawa jazdy, grzywną, lub ewentualnie więzieniem. Oprócz tego, można otrzymać okresowy zakaz prowadzenia pojazdów w Norwegii.

Pasy bezpieczeństwa

W Norwegii obowiązuje nakaz zapinania pasów bezpieczeństwa w każdym okolicznościach.

Sygnalizacja podczas postoju awaryjnego

1. Włącz światła awaryjne! Jeżeli jest ciemno, zapal światła postojowe. **WAŻNE BYŚ BYŁ WIDOCZNY DLA INNYCH!!!**
2. W pojeździe silnikowym musi się znajdować przy najmniej jeden trójkąt ostrzegawczy.
3. O ile pojazd stanowi niebezpieczeństwo lub przeszkodę dla ruchu, a nie zostanie natychmiast przestawiony w inne, bardziej odpowiednie miejsce, masz obowiązek zawiadomienia o tym pozostałych kierowców za pomocą trójkąta ostrzegawczego, świateł awaryjnych, lub w inny sposób. Trójkąt ostrzegawczy należy ustawić dosyć daleko, jeżeli możliwe, przynajmniej 150 metrów od pojazdu, by inni kierowcy mogli go zauważyć na czas.
4. Podczas wszelkich prac poza pojazdem podczas postoju awaryjnego obowiązuje użycie kamizelki odblaskowej.

Bieg jałowy

Nie należy zostawiać silnika na biegu jałowym bez wyraźnego powodu.

Olej napędowy (Diesel)

Używanie barwionego oleju napędowego (o niższej aktywności) w autobusach, ciężarówkach, samochodach towarowych, samochodach kombi lub osobowych jest w Norwegii zabronione. Dotyczy to także samochodów kempingowych i kamperów. Przekroczenie tych przepisów karane jest mandatem.

Wypadki ze zwierzyną leśną

Jeżeli przejechałeś zwierzę lub natrafisz na zwierzę, które jest zranione lub bezbronne skontaktuj się z policją (tel. 02800). **Nigdy nie idź za zranionym zwierzęciem.**

Znak oznaczający niebezpieczeństwo przechodzących przez jezdnię zwierząt



Łoś



Renifer



Jeleń



Krowa



Owca

Masa i wymiary

Dozwolona szerokość i długość pojazdu

Dozwolona szerokość pojazdu na drodze publicznej w Norwegii wynosi 2,55 m. (2,60 dla pojazdów z zaizolowaną skrzynią). Maksymalna dozwolona długość zestawu drogowego wynosi 19,5 m. Na niektórych odcinkach dróg maksymalna dozwolona szerokość lub długość może być mniejsza.

Masa całkowita

Maksymalna dopuszczalna masa całkowita zestawu drogowego wynosi 50 ton, pod warunkiem, że zestaw ma wystarczającą liczbę osi i wystarczającą odległość od tylnej osi pojazdu silnikowego do przedniej osi przyczepy. Na niektórych odcinkach dróg maksymalna dozwolona masa całkowita może być mniejsza a w niektórych okresach mogą istnieć ograniczenia względem nacisku na osie na niektórych trasach.

Ciągniki siodłowe modułowe

Maksymalna długość dla ciągników siodłowych modułowych to 22,25 m a maksymalna masa to 60 ton. Ciągniki siodłowe modułowe mogą poruszać się tylko na niektórych trasach.

Zobacz spis tras na stronie vegvesen.no/modulvognlog

Ciągniki siodłowe do przewozu drewna, dźwigi samojezdne i inne pojazdy specjalne

Istnieją odrębne przepisy dla ww. pojazdów.

Ograniczenia nacisku na oś na drogach publicznych w Norwegii

Maksymalny dozwolony nacisk na osie jest zróżnicowany na norweskich drogach, dlatego powinieneś dobrze zaplanować trasę przed wyjazdem.

Ograniczenia nacisku na oś

Maksymalne dopuszczalne masy całkowite, obciążenia osi i długości zestawu drogowego dla każdego odcinka drogi podano na listach dróg. Istnieją listy dróg krajowych, wojewódzkich i gminnych oraz listy modułowych zestawów drogowych i transportu specjalnego. Lista dróg krajowych zawiera również ogólne przepisy dotyczące dopuszczalnego nacisku na oś, masy całkowitej, długości, szerokości oraz kryteria takich obliczeń na drogach publicznych w Norwegii, a także uproszczone zestawienie największych dopuszczalnych mas i wymiarów pojazdów/zestawów drogowych w ruchu międzynarodowym.

Listy znajdują się tutaj:

<https://www.vegvesen.no/kjoretoy/yrkestransport/veglister-og-dispensasjoner>

Objaśnienie list w języku angielskim:

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

Transport specjalny

Pytania i wnioski o zwolnienie wysyła się na adres: specialtransport-ost@vegvesen.no

Telefon: 815 22 000

Opłata karna za przeciążenie

W przypadku przeciążenia naliczane są opłaty karne i mandaty dla właściciela pojazdu. Kierowca może także zostać obciążony mandatem. Opłaty karne i mandaty nalicza się zgodnie z wielkością przeciążenia.

Zabezpieczanie ładunku

Nieprawidłowo zabezpieczony ładunek jest przyczyną bardzo wielu wypadków. Z tego względu Norweski Zarząd Dróg (Statens vegvesen) prowadzi kontrole na terenie całego kraju. W sprawie zabezpieczania sprawdź także: European Best Practice Guidelines on Cargo Securing for Road Transport (Wytyczne odnośnie europejskiej dobrej praktyki w zakresie mocowania ładunków w transporcie drogowym).

https://ec.europa.eu/transport/road_safety/topics/vehicles/cargo_securing_loads_en

ADR

Umowa o transporcie towarów niebezpiecznych

Transport towarów niebezpiecznych

Międzynarodowy transport towarów niebezpiecznych na drogach norweskich musi odbywać się zgodnie z ADR.

W niektórych tunelach wprowadzone są ograniczenia wobec transportu pewnych rodzajów towarów niebezpiecznych.

Por. podręcznik ADR:

- Dział 1.9, punkt 1.9.5. z podpunktami
- Dział 5.4, punkt 5.4.1.11 litera k
- Dział 8.6

Transport towarów niebezpiecznych na promach

Niektóre promy nie przewożą towarów niebezpiecznych. Dlatego też, zawsze powinieneś sprawdzić to u armatora. Dotyczy to zarówno odcinków zagranicznych, jak i krajowych.

Prowadzenie pojazdu zimą

Rodzaje pojazdów źle przystosowanych do warunków zimowych

Niektóre rodzaje pojazdów bardziej się nadają do jazdy w warunkach zimowych, inne mniej. Lekki ciągnik siodłowy z ciężką naczepą, to przykład źle przystosowanego pojazdu. Jeżeli pojazd nie ma dostatecznej przyczepności, nie pomoże nawet przepisowa ilość łańcuchów, musi się on zatrzymać i poczekać na lepsze warunki nawierzchni. Norweski Zarząd Dróg (Statens vegvesen) zaleca blokadę mechanizmu różnicowego na osi napędowej pojazdu ciągnącego. W połączeniu z porządnymi oponami dostosowanymi do warunków zimowych, oraz w razie potrzeby, z łańcuchami - ułatwi to wjazd na wzniesienia o śliskiej nawierzchni. Pojazdy ciągnące o napędzie na kilka osi (4x4 lub 6x4) gwarantują w większości przypadków najlepszą przejeżdżalność.

Przejazd kolumną

Na szeregu tras, ze względu na warunki atmosferyczne, przejazd okresowo i prawie bez uprzedzenia, może się stać niebezpieczny. W takich przypadkach organizowane są przeprawy kolumną. Zbierana jest wtedy pewna ilość pojazdów, tworząca kolumnę, na czele której jedzie pług śnieżny, należący do Statens vegvesen, usuwający śnieg z trasy. Okresowe zamknięcia dróg: na zimę, na noc, czy w przypadku ustalonego przejazdu kolumną są zawsze oznakowane. Warto również zadzwonić do telefonu informacyjnego Statens vegvesen, (tel. 175), by dowiedzieć się, czy droga, którą zamierzałeś jechać jest otwarta. Na wypadek ugrzęźnięcia na drodze lub przejazdu kolumną, zawsze należy sprawdzić, czy posiadasz dosyć paliwa, ciepłe ubranie, albo coś do jedzenia i picia. Dla uniknięcia takich sytuacji, najszybciej i najtaniej jest jechać drogami głównymi. Nawet, jeżeli jest to powiązane z użyciem promu i dróg płatnych.

Dodatkowo, poza przejazdem kolumną niektóre odcinki dróg mogą być zamykane zimą. Wykaz zamkniętych dróg oraz przejazdów kolumną znajduje się na stronie vegvesen.no/en/traffic/on-the-road/traffic-information Można również zadzwonić pod numer 175 (0047 815 48 991 z zagranicy)



Jazda po śliskiej nawierzchni



W Norwegii mamy dość dużo wąskich, krętych i stromych dróg. Duże pojazdy na śliskiej nawierzchni napotykają większe problemy niż mniejsze pojazdy. Szczególnie długie, ciężkie i szerokie pojazdy.

By bezpiecznie wymijać pojazdy nadjeżdżające z przeciwka, duże pojazdy

często muszą zjeżdżać na sam skraj jezdni. Dla zachowania w takich sytuacjach stałego i stabilnego kierunku jazdy, ważne są: odpowiednia prędkość, dobre opony i dobre hamulce.

Zakręty i strome zbocza wymagają od kierowcy ciągłego dostosowywania prędkości i położenia na drodze, gwarantujących bezpieczeństwo wszystkim jej użytkownikom. Jazda musi być dostosowana do przyczepności nawierzchni w danym miejscu.

Poślizg przyczepy

W pociągach drogowych, niebezpieczne sytuacje często stwarza przyczepa, nadając jeździe po śliskiej nawierzchni jeszcze trudniejszy charakter.

Poślizg długich i ciężkich pojazdów, stanowi dla kierowcy sytuację poważną i wiele od niego wymagającą. Bardzo trudno wtedy odzyskać kontrolę nad pojazdem. Pamiętaj, że lepiej wjechać do rowu, niż zderzyć się z nadjeżdżającym pojazdem.

Do poślizgu przyczepy dochodzi szczególnie często przy

- Wysokiej prędkości
- Braniu zakrętu
- Hamowaniu
- Dużej ilości roztopionego śniegu na drodze
- Użyciu nieodpowiednich opon, nieprzystosowanych do jazdy w sezonie zimowym
- Zjechaniu prawego zestawu kół z nawierzchni drogi
- Usterce hamulców ABS
- Usterce EBS

Nieprawidłowe dopasowanie hamulców pojazdu silnikowego i przyczepy, niewłaściwy podział wagi ładunku i nierówna nawierzchnia, również stanowią przyczyny poślizgów przyczep i pojazdów silnikowych.

Ciągniki siodłowe z naczepą, muszą szczególnie uważać na to, by naczepa lekko prześlizgiwała się po siodle, w taki sposób, by zbyt sztywne połączenie nie blokowało możliwości skrętu ciągnika

Bezpieczna jazda ciągnikiem siodłowym po śliskiej nawierzchni wymaga wzmożonej umiejętności przewidywania rozwoju sytuacji, oceny stanu nawierzchni, drogi i warunków ruchu. Ważne jest także, by pojazd był w dobrym stanie technicznym.

Poważne wypadki, w następstwie poślizgu przyczepy spowodowane są zarzuceniem przyczepy w kierunku nadjeżdżających pojazdów.

Śliska nawierzchnia przy zjeździe z góry

Na długich zjazdach z góry może być zimą bardziej ślisko na dole niż na górze. Dlatego właśnie kierowca musi przed zjazdem:

- dokładnie ocenić warunki nawierzchni
- zdecydować, czy zaistniała potrzeba użycia łańcuchów
- ustalić odpowiednią prędkość
- zapewnić "WOLNĄ DROGĘ!"

Używając łańcuchów, musisz wziąć pod uwagę rozłożenie ładunku.

Duży ładunek z przodu w kombinacji z ostrym hamowaniem za pomocą hamulca pomocniczego, który działa wyłącznie na koła napędowe, może doprowadzić do poślizgu kół napędowych. Aby tego uniknąć, możesz założyć łańcuchy na koła napędowe (patrz rysunek 1).

Duży ładunek w tyle pojazdu silnikowego może spowodować, że koła przednie zaczną się ślizgać, a pojazdem nie da się manewrować. Aby tego uniknąć, w niektórych przypadkach konieczne jest użycie na jednym z kół przednich łańcucha sterowniczego. Dotyczy to zwłaszcza pojazdów z naciskiem na wiele osi i naczep.

Uniesienie podwozia wieloosiowego za osią napędową, utrudnia manewrowanie pojazdem na śliskiej nawierzchni. (Patrz rysunek2)

Podczas jazdy po śliskiej nawierzchni, jak największa część ładunku powinna być umieszczona w pojeździe silnikowym. Pomoże to zmniejszyć niebezpieczeństwo ustawienia się pociągu drogowego w pozycji nożyc i wspomóc przejeżdżalność.

Poślizgowi przyczepy można zapobiec przez założenie łańcuchów na koła przyczepy. Łańcuchy te pomogą także zapewnić jej dostateczną stabilność oraz moc hamulca przy zjeździe z góry. Na śliskiej nawierzchni układ hamulców napędowych zdaje egzamin lepiej, niż hamulec pomocniczy, który działa tylko na koła napędowe. Pamiętaj jednak o niebezpieczeństwie przegrzania się hamulców i odmówienia przez nich posłuszeństwa.

Śliska nawierzchnia przy podjeździe do góry

Aby pojazd w zimowych warunkach drogowych nie utknął buksując kołami napędowymi, szczególnie ważna jest ocena nawierzchni przed rozpoczęciem podjazdu.

Łańcuchy należy założyć przed rozpoczęciem się wzniesienia. Po użyciu łańcuchów należy dokręcić śruby mocujące koła. Jeżeli używasz łańcucha, to powinieneś najpierw sprawdzić czy nakrętki na kołach nie są luźne.

Nabranie prędkości przed podjazdem i popuszczenie gazu po wjechaniu na górę, oszczędzi użycia siły ciągnięcia. Rozpoczynając wjazd na wzgórze wybierz bieg o stosunkowo wysokich obrotach. Jeżeli koła zaczną buksować, popuść nieco gazu, tak by się załapać zanim obroty się obniżą na tyle, że będziesz musiał zmienić bieg na niższy. (Jeżeli pojazd silnikowy ma nacisk na wiele osi, można osiągnąć większe obciążenie osi napędowej używając podnośnika osi/przełożenia ładunku).

Wczesna zmiana biegu na niższy obniża potrzebę wielu zmian biegów podczas jazdy pod górę. Niewłaściwa zmiana biegów może doprowadzić do niepożądanego zatrzymania i dużych problemów w ruszeniu dalej. W pojazdach z automatyczną skrzynią biegów, w wielu sytuacjach kiedy jest ślisko może być konieczne przejście na ręczną zmianę biegów.

Z której metody kierowca skorzysta, zależy od kąta nachylenia góry oraz od tego, czy droga jest wąska i kręta.

Przy użyciu blokady mechanizmu różnicowego, buksowanie kół może doprowadzić do tego, że pojazd, z powodu nachylenia drogi, ześlizgnie się na jej krawędź. Spróbuj unikać buksowania kół i szczególnie uważaj przy skręcaniu.

Przy użyciu łańcuchów na kołach napędowych w trudnych warunkach jazdy, a zwłaszcza podczas jazdy pod górę, blokada mechanizmu różnicowego jest konieczna dla zapewnienia jak najlepszej przejezdności.

Obszary przedsiębiorstw/ miejsca postojowe

Na obszarze zamkniętym przedsiębiorstwa jest zazwyczaj bardziej ślisko, niż na drogach. Śnieg i lód także szybciej znika na drogach, niż w miejscach o niższym natężeniu ruchu. Nie daj się zaszkoczyć. Zawsze licz się z tym, że pomimo dobrych warunków na drogach, na parkingach lub postojach może być ślisko.

Kiedy obowiązkowe jest stosowanie opon zimowych?

W przypadku samochodów i przyczep do samochodów, które osobno mają dopuszczalną masę całkowitą przekraczającą 3500 kg, opony zimowe są wymagane w okresie od 15 listopada do 31 marca.

W przypadku pojazdów o dopuszczalnej masie całkowitej przekraczającej 3500 kg (zarówno samochodów, jak i przyczep) w okresie od 16 października w Nordland, Troms i Finnmarku oraz od 1 listopada w pozostałej części kraju wymagana jest głębokość bieżnika co najmniej 5 mm.

Wymóg ten obowiązuje do 30 kwietnia włącznie w Nordland, Troms i Finnmarku, a do pierwszej niedzieli po drugim dniu świąt wielkanocnych w pozostałej części kraju.

Poza tym okresem wymagana jest głębokość bieżnika co najmniej 1,6 mm.

Wymagania dotyczące opon zimowych

Opony zimowe mogą być z kolcami lub bez. Opony muszą być oznaczone „M+S”, „MS”, „M&S”, „M-S” „Mud and Snow” i/lub „3PMSF” albo „3 Peak Mountain Snowflake” (symbol alpejski).

Jeśli dla Twojego pojazdu nie są produkowane opony zimowe w określonym rozmiarze, możesz złożyć wniosek o zwolnienie z wymogu dotyczącego opon zimowych (<https://www.vegvesen.no/kjoretoy/yrkestransport/dekk-og-kjetting/soknad-om-dispensasjon-fra-krav-til-vinterdekk>)

Należy pamiętać, że od sezonu zimowego 2020/2021 obowiązkowe będzie stosowanie opon zimowych typu „3 peak mountain snowflake” na osiach napędowych i przednich osiach kierowanych w samochodach i autobusach o dopuszczalnej masie całkowitej powyżej 3 500 kg.

Opony z kolcami

Opony z kolcami dozwolone są wyłącznie w okresie, w którym wymagane są opony o minimalnej głębokości bieżnika 5 mm, chyba że są niezbędne ze względu na warunki jazdy.

Jeżeli samochód o dopuszczalnej masie całkowitej przekraczającej 3500 kg ma opony z kolcami, muszą one być założone na kołach zamontowanych na tej samej osi. W przypadku kół bliźniaczych wystarczy, jeśli opona z kolcami jest na jednym kole. Jeżeli przyczepa zaprojektowana do prędkości powyżej 50 km/h, wyposażona w hamulce zasadnicze, ma opony z kolcami, muszą one być zamontowane na wszystkich kołach. Obowiązuje to niezależnie od dopuszczalnej masy całkowitej przyczepy.



PAMIĘTAJ! Założenie łańcucha na koła jest odpowiedzialnością kierowcy.

Używanie poza okresem obowiązkowym

Jeśli jest to konieczne ze względu na zapewnienie odpowiedniej przyczepności do drogi, samochód musi mieć opony zimowe z kolcami, łańcuchami itp. lub bez nich – również poza wymienionymi powyżej okresami. Jeśli można oczekiwać pokrywy śnieżnej lub lodowej, łańcuchy należy wozić ze sobą bez względu na porę roku.

Łańcuchy na koła

Gdy prowadzisz pojazd o dozwolonej masie całkowitej przekraczającej 3500 kg po drogach pokrytych śniegiem i lodem, musisz mieć ze sobą łańcuchy. Dlatego też w okresie zimowym, niezależnie od stanu nawierzchni, należy mieć ze sobą łańcuchy.

Warto mieć ze sobą więcej łańcuchów niż jest wymagane. Mogą się przydać przy ekstremalnych warunkach drogowych lub gdy jakiś łańcuch ulegnie uszkodzeniu.

Łańcuchy muszą być dopasowane do kół pojazdu, zapewniając kontakt pomiędzy łańcuchem i nawierzchnią drogi. Mają być wykonane z metalu/stali, nadawać się do stosowania przy aktualnych warunkach drogowych i wytrzymać obciążenie.

Ilość łańcuchów i ich uplasowanie:

- Ciężki pojazd silnikowy musi być wyposażony w przynajmniej trzy łańcuchy.
- Jeden dopasowany do koła przedniego
- Dwa dopasowane do kół napędowych

Ciągnik siodłowy musi mieć przynajmniej siedem łańcuchów, gdy posiada koła bliźniacze na osi napędowej.

- Jeden dopasowany do koła przedniego pojazdu silnikowego
- Cztery dopasowane do kół napędowych pojazdu silnikowego
- Dwa dopasowane do kół przyczepy

Ciągnik siodłowy musi mieć przynajmniej pięć łańcuchów, gdy pojazd silnikowy posiada koła pojedyncze na osi napędowej, lub gdy stosuje łańcuchy podwójne:

- Dwa dopasowane do osi napędowej pojazdu silnikowego
- Jeden dopasowany do koła przedniego pojazdu silnikowego
- Dwa dopasowane do osi napędowej pojazdu silnikowego
- Dwa dopasowane do kół przyczepy



Zakładając łańcuchy zawsze ustawiaj światła parkowania oraz korzystaj z kamizelki odblaskowej. Wtedy inni użytkownicy drogi wcześniej cię zauważą!

W pojazdach silnikowych wyposażonych w łańcuchy automatyczne na kołach napędowych („on spot” - na miejscu), gdy pojazd silnikowy ma koła bliźniacze na osi, zastępuje to dwa łańcuchy.

Sankcje

Opłata karna za jazdę z bieżnikiem o zbyt małej głębokości lub bez odpowiednio oznakowanych opon zimowych w okresie, gdy opony zimowe są szczególnie wymagane, są następujące:

- 1000 koron za każdą oponę dla pojazdów silnikowych o dopuszczalnej masie całkowitej do 7500 kg włącznie.
- 2000 koron za każdą oponę dla pojazdów silnikowych o dopuszczalnej masie całkowitej powyżej 7500 kg.

Opłata za brak łańcucha wynosi:

- 750 koron dla pojazdów silnikowych o dopuszczalnej masie całkowitej do 7500 kg włącznie.
- 1200 koron dla pojazdów silnikowych o dopuszczalnej masie całkowitej powyżej 7500 kg.
- 1500 koron dla pojazdów silnikowych o dopuszczalnej masie całkowitej powyżej 7500 kg, które ciągną przyczepę o dopuszczalnej masie całkowitej powyżej 3500 kg.

Opłata naliczana jest za każdy brakujący łańcuch.

Zamiast opłaty, w poważnych przypadkach braku zapewnienia przyczepności do drogi, może być stosowane zgłoszenie na policję. Niezależnie od opłaty karnej lub zgłoszenia na policję, w przypadku niewystarczającej przyczepności do drogi może zostać nałożony zakaz użytkowania.

Postoje dla zakładania łańcuchów

Przed szczególnie niebezpiecznymi odcinkami drogowymi oraz za nimi znajdują się miejsca postojowe do zakładania łańcuchów. Miejsca te są oznakowane. Z postojów tych odgarniany jest śnieg i są one dostatecznie duże, by mógł tam zaparkować ciągnik siodłowy na czas zakładania lub zdejmowania łańcuchów. Postoje te zawsze znajdują się na równym terenie, by kierowca, po przejechaniu kawałka trasy, miał możliwość zatrzymania się i dociągnięcia łańcuchów.

Po przybyciu na taki postój, warto zadzwonić do informacji Statens vegvesen (tel. 175), by się dowiedzieć o warunkach drogowych na dalszej trasie.

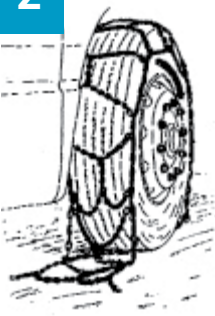


Pamiętaj, że odpowiednie oznakowanie i minimalna głębokość bieżnika nie gwarantują dobrej przyczepności

Tak zakładasz łańcuch uniwersalny

! (UWAGA! ISTNIEJE WIELE RODZAJÓW ŁAŃCUCHÓW).

2




Nałóż łańcuch na koło, z kłamrą zaciskową skierowaną do zewnątrz, w pozycji «luźnej». Wbij/wepchnij koniec łańcucha pod tylny brzeg koła i cofnij pojazd o około 1/4 obrotu koła.

1

Rozłóż łańcuch na ziemi. Sprawdź, czy się nie splątał czy skręcił.




3



Najpierw sczep ze sobą wewnętrzny łańcuch boczny.


4




Następnie ręcznie napnij łańcuch wokół koła ściągając boczny łańcuch zewnętrzny, po czym sczep ze sobą ogniwa łańcucha bocznego.

Dociągnij za pomocą kłamry zaciskowej, wkładając klucz zaciskowy do rowka kłamry i przekręcając go o 90 stopni, tak by pierścień łańcucha zaszkoczył na miejsce w pozycji napiętej (6).

5




6

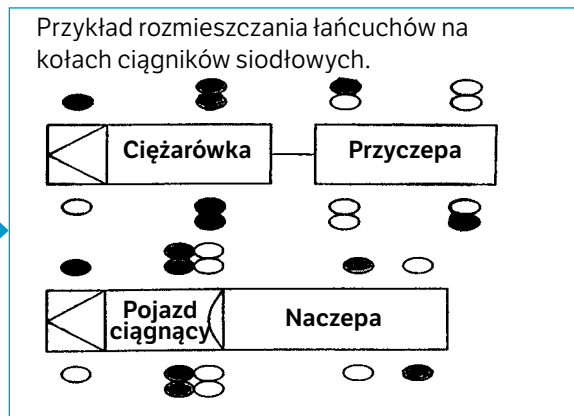


Tak sprawdza się stopień napięcia łańcucha.

7



Dla pojazdów wyposażonych w hamulce ABS i EBS istnieją inne zasady: łańcuch musi być założony na koła z czujnikami ABS (por. instrukcja obsługi).



UWAGA! Po przejechaniu ok. 100 - 200 metrów należy łańcuchy dociągnąć.

Zasady jazdy w tunelach:

Prawidłowy wjazd do tunelu:

- Gdy tunel jest zamknięty szlabanem lub czerwonym ciągłym lub migającym światłem albo zamknięty dla pojazdów ciężarowych. Zaczekaj na zewnątrz.
- Zachowaj dozwoloną prędkość
- Sprawdź, czy włączone są światła
- Zdejmij okulary przeciwsłoneczne
- Zamknij okna
- Rozważ włączenie recyrkulacji powietrza (obiegowy)
- Włącz radio (DAB+), aby otrzymywać niezbędne komunikaty drogowe o wypadku w tunelu

Zasady jazdy/zachowania w tunelu:

- Utrzymuj co najmniej 5-sekundową odległość od pojazdu przed tobą.
- Jeżeli szuba zaparuje włącz wycieraczki i odmrażacz

W przypadku awarii lub wypadku w tunelu:

- Zachowaj spokój
- Włącz światła awaryjne, aby ostrzec innych użytkowników ruchu
- Nie zawracaj w tunelu
- Używaj kamizelki odblaskowej
- Udaj się do najbliższego wyjścia ewakuacyjnego
- Korzystaj z telefonu awaryjnego w tunelu - Vegtrafikksentralen (Centrala Ruchu Drogowego) zostanie powiadomiona automatycznie (nie korzystaj z telefonu komórkowego).





Zasady jazdy w tunelach dla kierowców pojazdów ciężarowych

1. Jedź bardzo ostrożnie! Wypadkom w tunelach często towarzyszą poważne konsekwencje.
2. Zatrzymaj się, gdy tunel jest zamknięty szlabanem lub czerwonym światłem.
3. **Sprawdź, czy nie doszło do rozgrzania się hamulców przed wjechaniem do tunelu!**
Rozgrzane hamulce mogą być niesprawne lub mogą spowodować pożar.
4. **Obniż prędkość** wjeżdżając do tunelu, który prowadzi stromo w dół. Wybierz niższy bieg niż wybrałbyś przy jeździe pod górę.
5. **Zachowuj bezpieczną odległość** od pojazdu przed tobą, co najmniej 5-sekundową.
6. **Korzystaj z telefonu awaryjnego w tunelu - Vegtrafikkentralen (Centruala Ruchu Drogowego) zostanie powiadomiona automatycznie.**
7. **Korzystaj ze sprzętu gaśniczego w tunelu - Vegtrafikkentralen (Centruala Ruchu Drogowego) zostanie powiadomiona automatycznie.**
8. W przypadku pożaru - ewakuuj się z tunelu lub wejdź do pomieszczenia ewakuacyjnego. Pomóż innym ewakuować się do bezpiecznego miejsca.



(Zdjęcie: Geir Brekke)

Przepisy o czasie pracy i czasie odpoczynku

Kierowanie pojazdem ciężarowym w Norwegii, szczególnie zimą, jest wymagającą pracą. Absolutnie konieczne jest, aby kierowca był wypoczęty, szczególnie wtedy gdy jedzie górskimi przełęczami lub krętymi i wąskimi drogami. Niestety, z powodu nieuwagi kierowcy lub zaśnieżenia za kierownicą dochodzi do wielu wypadków. Dlatego też w Norwegii, kontrole przepisów o czasie jazdy i czasie odpoczynku są zadaniami o wysokim priorytecie.

Przepisy unijne w zakresie czasu jazdy i odpoczynku obowiązują również w Norwegii dla wszystkich pojazdów, które zarejestrowane są w krajach UE/EOG. Pojazdy z innych państw, obowiązuje Europejska Umowa o czasie jazdy i czasie odpoczynku itd. dla załóg pojazdów w międzynarodowym ruchu drogowym (Umowa AETR).

Dalsze postanowienia o czasie pracy kierowców

Oprócz przepisów o czasie jazdy i czasie odpoczynku, obowiązują oddzielne przepisy o czasie pracy kierowców. Są one wspólne dla całego obszaru EOG. Czas pracy składa się z czasu jazdy i wszelkiej innej pracy wykonywanej w związku z przewozem. Po maksymalnie sześciu godzinach ciągłej pracy, musi nastąpić przerwa. Dodatkowo przysługuje czas wolny od pracy: dzienny i cotygodniowy.

W ciągu 16 tygodni, przeciętny tygodniowy czas pracy nie może przekraczać 48 godzin. Dotyczy to zarówno normalnego czasu pracy, jak i godzin nadliczbowych, obejmując także pracę dla kilku pracodawców. Przepisy dotyczące czasu pracy nawiązują do przepisów o czasie jazdy i czasie odpoczynku, to znaczy, że na przykład przerwę można zaliczyć jako przerwę w świetle obu przepisów. Osoby samozatrudnione jak na razie nie podlegają tym przepisom.

Więcej informacji o tych przepisach można przeczytać na vegvesen.no.

Zasada główna dla wszystkich kierowców

Nie prowadź pojazdu, gdy jesteś zmęczony, znużony i z tego powodu nie jesteś w stanie prowadzić pojazdu w sposób bezpieczny.

Reguły dotyczące kierowców pojazdów ciężarowych

Dzienny okres prowadzenia pojazdu

- Okres jazdy dziennej nie może przekraczać 9 godzin. Jednakowoż do dwu razy tygodniowo, wolno go rozszerzyć na 10 godzin.
- Po maksymalnie 4 godzinach i 30 minutach jazdy musisz zrobić 45 minutową przerwę. Możesz tę przerwę zastąpić dwoma przerwami po 15 i 30 minut. Przerw tych nie można wykorzystać do wykonywania innej pracy.

Odpoczynek dobowy

- Każda doba musi mieć przynajmniej 11 nieprzerwanych godzin odpoczynku (lub przynajmniej 3 + 9 godzin).
- Trzy razy, pomiędzy dwoma odpoczynkami tygodniowymi, odpoczynek dobowy można zredukować do 9 godzin.

Tygodniowy okres jazdy

- Możesz prowadzić maksymalnie 56 godzin tygodniowo. Tydzień liczy się jako okres od godz. 00.00 w poniedziałek do godz. 23.59 w niedzielę.
- Przy dwutygodniowym czasie pracy, całkowity czas prowadzenia nie może przekroczyć 90 godzin.

Odpoczynek tygodniowy

- Najpóźniej po sześciu dobach musisz odpocząć przez przynajmniej 45 godzin.
- Co drugi tydzień, po spełnieniu pewnych wymogów, możesz zredukować odpoczynek tygodniowy do 24 godzin.

Tachograf

- Jeżeli jesteś objęty przepisami o czasie jazdy i czasie odpoczynku, masz obowiązek zamontowania w pojeździe tachografu.

Oto przepisy w skrócie. Zawierają one także wyjątki oraz przepisy szczegółowe.

Postoje odpoczynku całodobowego



Dla zapewnienia możliwości spełnienia nałożonych prawnie wymogów dotyczących czasu jazdy i odpoczynku, pracuje się nad założeniem postojów odpoczynku całodobowego dla transportu ciężarowego, na których kierowcy mogą odbywać przerwę (45 minut), odpoczynek dobowy oraz odpoczynek tygodniowy. Do stycznia 2012 zbudowano 15 takich parkingów wzdłuż dróg krajowych w Norwegii, patrz wykaz poniżej.

Do czasu całkowitego rozbudowania postojów odpoczynku całodobowego wzdłuż sieci dróg krajowych, można też na przerwy i odpoczynek całodobowy korzystać z wielu zwykłych postojów wyposażonych w toalety. Zaznaczamy, że niektóre z nich są w zimie nieczynne.

Zaktualizowany wykaz znajdziesz na www.vegvesen.no/hvileplass oraz na www.iru.org/transpark. Postoje odpoczynku całodobowego są na drogach głównych dobrze oznakowane. Są one zazwyczaj położone dosyć blisko firm usługowych oferujących posiłki i sprzedaż paliwa. Wszystkie postoje posiadają toalety oraz oświetlony teren parkingu. Z nielicznymi wyjątkami są one wyposażone w prysznice i zasilanie 220V dla agregatów chłodniczych. Bezpieczeństwo na parkingach i usługi są sklasyfikowane zgodnie z LABEL ustalonym przez UE, zobacz wykaz na wymienionych wyżej stronach internetowych.



(Zdjęcie: Knut Opeide)

Transport obejmujący przekraczanie granic

Kabotaż

Kabotaż to przewóz pomiędzy miejscowościami leżącymi w innym kraju niż kraj, z którego pochodzi przewoźnik.

Przewoźnik zagraniczny może przewozić towary lub osoby pomiędzy dwoma miejscowościami w Norwegii, wyłącznie jeżeli zaistnieją szczególne ku temu szczególne podstawy. Przewoźnicy z UE/EOG mają jednakowoż możliwość wykonywania tymczasowego kabotażu w Norwegii.

Przewóz towarów

Posiadający zezwolenie wspólnotowe przewoźnik, który przywiózł i zdał ładunek międzynarodowy w kraju UE/EOG może wykonywać kabotaż na następujących warunkach:

- Kierowca musi wykonywać kabotaż tym samym pojazdem, którego użył do transportu przez granicę.
- Kierowca może wykonać maksymalnie trzy przejazdy kabotażowe po wyładowaniu towaru międzynarodowego.
- Wyładunek po ostatnim przejeździe kabotażowym musi mieć miejsce w terminie do 7 dni od zdania ładunku międzynarodowego.

- Przewoźnik może również wykonać niektóre lub wszystkie przewozy kabotażowe we wszystkich krajach członkowskich pod warunkiem, iż przewozy kabotażowe ograniczają się do jednego przewozu na jeden kraj członkowski w ciągu trzech dni po wjechaniu bez ładunku na terytorium kraju członkowskiego (kabotaż tranzytowy).

Transport osób

Kabotaż jest dozwolony dla przewozów autokarowych, a zwłaszcza regularnych połączeń autobusowych, gdy między przewoźnikiem, a zleceniodawcą spisany jest kontrakt. Dla regularnych połączeń autobusowych, kabotaż jest dozwolony, gdy stanowi część połączenia międzynarodowego, a chodzi o pokrycie zapotrzebowania na transport w okolicach miejskich lub pomiędzy nimi. Poza tym, kabotaż wolno wykonywać wyłącznie tymczasowo.

Przepisy celne

Istnieją odrębne przepisy dotyczące:

- Bagażu własnego
- Deklaracji środków płatności
- karnetu ATA
- Ruchy tranzytowego

Więcej informacji można znaleźć pod adresem: toll.no





Ważne numery

Informacja na temat warunków na drogach

Statens vegvesen (Norweski Zarząd Dróg) posiada informacje na temat dróg, warunków ruchu i warunków nawierzchni oraz informacje o dozwolonym nacisku na osie, odległościach, trasach i promach.

Telefon: 175 / +47 815 48 991 (z zagranicy)

Dzwoń pod ten numer również, gdy napotkasz na drodze sytuacje, o których powinni zostać ostrzeżeni inni użytkownicy drogi oraz Statens vegvesen (Norweski Zarząd Dróg).

Internet:

Zawsze aktualne informacje drogowe dostępne są na stronie www.vegvesen.no/trafikkmeldinger oraz 175.no.

Wykazy dróg i pozostałe materiały informacyjne.

Wykaz dróg

- Drogi krajowe: www.vegvesen.no/riksvegliste
- Drogi wojewódzkie i gminne: vegvesen.no/fylkesvegliste
- Transport specjalny na drogach krajowych: www.vegvesen.no/spesialtransportliste

Niektóre materiały informacyjne można również otrzymać na przejściach granicznych oraz w Ośrodkach Ruchu Drogowego (trafikkstasjon).

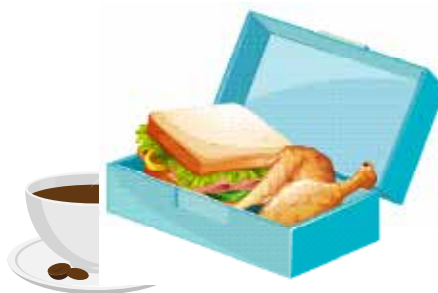
Przewodnik trakera został przetłumaczony na języki: angielski, fiński, litewski, polski, rosyjski i niemiecki. Przewodnik trakera jest dostępny na naszej stronie internetowej www.vegvesen.no/truckersguide.



PAMIĘTAJ! Najkrótsza droga na mapie niekoniecznie jest najszybsza!

Wskazówki dotyczące posiłków

Z powodu nieuwagi kierowcy lub zaśnięcia za kierownicą dochodzi do wielu wypadków. Jedzenie i picie zawiera różne składniki, po spożyciu których czujemy się rześcy lub zmęczeni.



Żywność i napoje dzielimy na "orzeźwiającą" i "usypiającą". Jedząc "orzeźwiającą żywność", szybko nabierzesz sił do prowadzenia pojazdu. Po zjedzeniu "usypiającej żywności" powinienś przed udaniem się w dalszą drogę odpocząć przynajmniej półtorej godziny.

Żywność orzeźwiająca



- Jedz mało i często, co 3-4 godziny, tj. 5 posiłków dziennie. Na przykład jedzenie takie jak ryż, chleb, ziemniaki itd. jak również białe mięso takie jak kurczak, indyk itp. zwiększy twoją wydajność i wytrzymałość.
- Jedzenie powinno również zawierać błonnik, który wyrównuje poziom cukru we krwi a co za tym idzie gwarantuje stały poziom wydajności.

Napoje orzeźwiające

- Pij co godzinę dla zachowania równowagi płynów.
- Naturalna woda mineralna zawiera minerały pozwalające organizmowi na jej utrzymanie, by po prostu przez nas nie "przepływała".
- Najlepiej wybierz wodę mineralną o niskiej zawartości sodu, tj. poniżej 50 mg na litr.

Żywność usypiająca



- Obfite posiłki oraz jedzenie tłuste i słodkie osłabiają i usypiają za kierownicą.

Napoje usypiające

- Napoje moczopędne, jak kawa, herbata, coca cola itp.
- Napoje słodkie zmieniające zawartość cukru we krwi po upływie około 20-30 minut zwiększają zmęczenie.
- Napoje zawierające sól podwyższają ciśnienie krwi u osób mających do tego predyspozycję.

TRZY PROSTE ZASADY PROWADZENIA POJAZDU

- Zadbaj o dostateczną ilość snu.
- Zadbaj o dostateczną ilość właściwych napojów.
- Zadbaj o dostateczną ilość właściwej żywności.

Życzymy szczęśliwej, rześkiej i bezpiecznej jazdy!



Telefon awaryjny

BRANN
FIRE
FEUER
ПОЖАРНАЯ ОХРАНА
STRAŻ POŻARNA
110

Pożar i nagłe
zanieczyszczenia

POLITI
POLICE
POLIZEI
ПОЛИЦИЯ
POLICJA
112

Policja i Ośrodek
Ratownictwa

MEDISINSK
NØDHJELP
AMBULANCE
RETTUNGSDIENST
СКОРАЯ ПОМОЩЬ
POGOTOWIE
113

Lekarz / Karetka pogotowia



Pomoc drogowa

Zadzwoń do Vegtrafikkentral (Centrala
Ruchu Drogowego) pod numer 175
(Z zagranicy: +47 815 48 991)

Zawiadom policję (o ile nie jest to nagły wypadek)
tlf. 02800

