

Kjøre- og hviletid

**Bestemmelser og veiledning
for godstransport på vei.
Desember 2011**



Norges
Lastebileier-Forbund



Kjøre- og hviletidbestemmelser og veiledning.

3. utgave.

Desember 2011.

© Norges lastebileier-Forbund (NLF),
med tillatelse fra International Transport Danmark
Alle rettigheter forbeholdes.

Enhver gjengivelse eller kopiering av dette hefte er kun
tillatt etter skriftlig avtale med NLF.



Forord

Arbeidet som lastebilsjåfør er regulert av en lang rekke lover og bestemmelser. Disse er ofte kompliserte og innviklede for den enkelte sjåfør og administrative medarbeidere.

Kjøre- og hviletid – nye bestemmelser fra 1. august 2007

Reglene gjelder for dem som driver godstransport med lastebil/varebil med tilhenger, hvor totalvekten overstiger 3500 kg.

Samfunnet stiller økte krav til alle næringer. Også når det gjelder kjøre- og hviletid, skjerpes kravene mer og mer. NLF håper denne veiledningen kan hjelpe deg med å planlegge transportene på en korrekt og profesjonell måte.

Veiledningen innledes med en oversikt over de krav som lovgiver stiller til deg.

Deretter gis det eksempler på kravene ved hjelp av grafiske fremstillinger.

**Samfunnet stiller krav til trafikksikkerhet
– næringen ønsker å medvirke til dette.**

**Husk vi er profesjonelle – vis ansvar og hensyn
i trafikken.**

Norges Lastebileier-Forbund
Postboks 7134 St. Olavs plass
N-0130 Oslo
www.lastebil.no

Kjøretid

- Kjøretid er den tiden fartsskriveren registrerer som kjøring i en digital eller analog fartsskriver.
 - Daglig kjøretid er summen av de kjøretider som foregår mellom to døgnhviler eller mellom en døgnhvil og en ukehvil.
 - Din daglige kjøretid kan ikke være mer enn 9 timer. Men du kan øke daglig kjøretid til 10 timer to ganger i uken.
 - En uke regnes fra mandag kl. 00.00 til søndag kl. 24.00.
- Ukentlig kjøretid er summen av all din kjøretid i løpet av en uke.
 - Din samlede kjøretid i løpet av en uke kan ikke være mer enn 56 timer.
 - Din samlede kjøretid i løpet av 14 dager må ikke overstige 90 timer.

Pauser

- En pause er en periode hvor du ikke kan kjøre eller utføre annet arbeid. Pausen må kun brukes til hvile.
 - Når du har hatt en kjøreperiode på til sammen 4,5 timer, skal du ta en pause på minst 45 minutter. Pausen kan erstattes av en døgn- eller ukehvil.
 - Pausen kan deles opp i to perioder som fordeles over kjøreperioden på 4,5 timer. Den første pausen skal være på minst 15 minutter og kan plasseres fritt i kjøreperioden. Den siste pausen skal være på minst 30 minutter og skal tas til slutt i kjøreperioden.
- Når du har avholdt en samlet pause på 45 minutter, eller en delt pause på minst 15 minutter og 30 minutter, begynner du på en ny kjøreperiode på 4,5 time.

Hvil

- En hvil er en sammenhengende periode hvor du fritt kan disponere tiden. Du må huske å ta både døgnhvil og ukentlig hvil.

Døgnhvil

- Senest 24 timer etter avslutning av en døgnhvil eller ukehvil, skal du ha tatt en ny døgnhvil. En døgnhvil kan enten være en normal døgnhvil eller en redusert døgnhvil.

En normal døgnhvil skal vare minst 11 sammenhengende timer. Alternativt kan den normale døgnhvilen vare i 12 timer og deles i to perioder. Den første perioden skal vare minst 3 timer og kan tas fritt i løpet av dagen. Den siste perioden skal vare minst 9 timer og skal avslutte din arbeidsdag.

- En redusert døgnhvil skal vare minst 9 timer, og du kan ikke ha mer enn 3 reduserte døgnhvil mellom to ukehvil.
- Du kan utvide en døgnhvil til å utgjøre en ukehvil.

Fergeregel

- Kjører du lastebil som skal transporteres med ferge eller tog og du har tilgang til køye/liggeplass, kan du avbryte en normal døgnhvil 2 ganger i forbindelse med ombord- og ilandkjøring. Avbrytelsene må ikke være sammenlagt mer enn én time.

Flerbemannning

- Kjører du en lastebil med flere sjåførere, skal hver sjåfør ta en døgnhvil på minst 9 timer før det har gått 30 timer fra siste døgnhvil eller ukehvil.
- Hvis det er flerbemannning i en lastebil, skal det være minst 2 sjåførere i kjøretøyet i kjøreperioden mellom to døgnhviler eller mellom døgnhvil og ukehvil. Imidlertid er det i den første timen av kjøreperioden valgfritt om det skal være 1 eller 2 sjåførere i lastebilen, resten av tiden er det et krav om 2 sjåførere.

Ukehvil

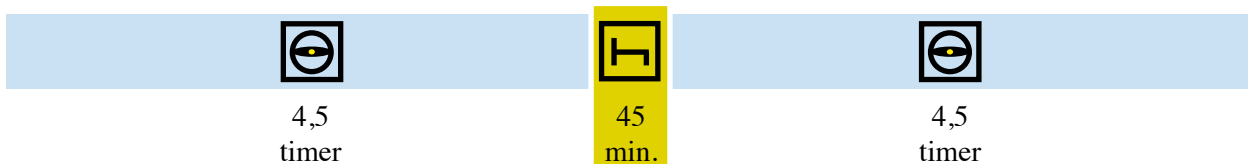
- Senest etter seks 24 timers perioder fra slutten av siste ukehvil skal du ta en ny ukehvil. Hvis ukehvilen starter i en uke og fortsetter inn i neste uke, kan du registrere ukehvilen på én av ukene – men ikke på begge disse ukene.
 - En ukehvil skal tas enten som en normal ukehvil, eller som en redusert ukehvil.
 - En normal ukehvil skal vare i minst 45 timer. En redusert ukehvil skal vare i minst 24 timer.
 - I løpet av en 14 dagers periode skal du ta minst to normale ukehvil, eller en normal ukehvil den ene uken og en redusert ukehvil uken etter. De timene som mangler opp til 45 timer skal kompenseres. De manglende timene skal tas samlet før det har gått 3 uker fra utløpet av den uken du hadde redusert ukehvil.
- Den manglende hviletid som tas som kompensasjon for en redusert ukehvil, skal tas sammen med en annen hvil på minst 9 timer.
 - Hvis du tar en døgnhvil eller en redusert ukehvil vekk fra hjemstedet, kan du ta disse i lastebilen hvis den er utstyrt med egnet soveplass og står stille.

Force major

- Du kan i enkelte tilfeller avvike fra bestemmelsene om kjøre- og hviletid for å nå frem til egnet stoppested. Det skal i så fall være forenlig med hensyn til trafikksikkerhet og av hensyn til passasjerenes, lastebilens og godsets sikkerhet.
- NB! Årsaken til avviket skal noteres bakpå en utskrift fra fartsskriveren eller diagramskiven.

Daglig kjøretid

Daglig kjøretid 9 timer

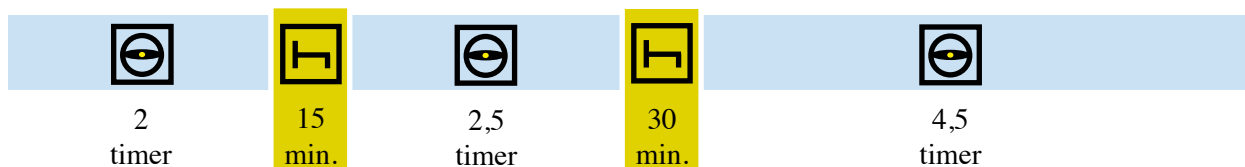


Etter maksimalt 4,5 timers kjøring skal det tas pause på minst 45 minutter.

Daglig kjøretid er den samlede kjøretid som utføres mellom to hvileperioder.

Pause

Pausen i den uavbrutte kjøreperioden på 4,5 timer kan også deles i 2 perioder i løpet av kjøreperioden, for eksempel:

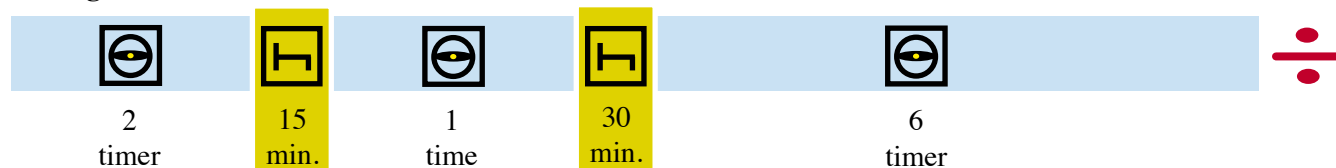


Den første pausen skal vare i minst 15 minutter og den andre pausen skal komme tilslutt og vare i minst 30 minutter.

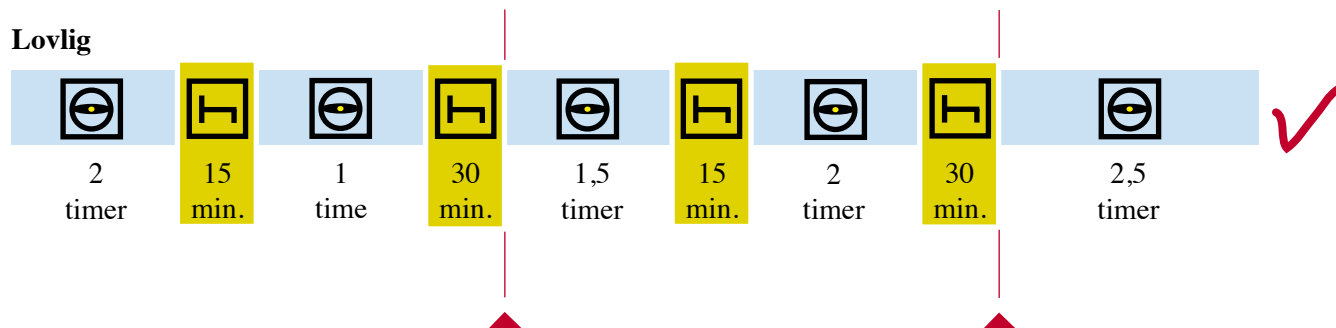
Etter at du har tatt 15 + 30 eller til sammen 45 minutter pause, begynner en ny kjøreperiode på 4,5 timer.

Når kan du starte en ny kjøreperiode på 4,5 timer?

Ulovlig



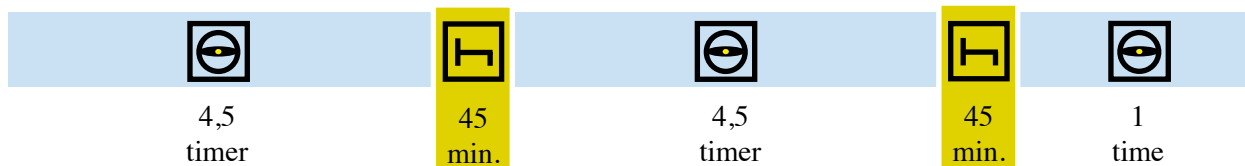
Lovlig



Etter 15 + 30 eller 45 minutters pause begynner det en ny kjøreperiode på maksimalt 4,5 timer.

Utvidelse av den daglige kjøreperioden

Tillatt 2 ganger i uken:

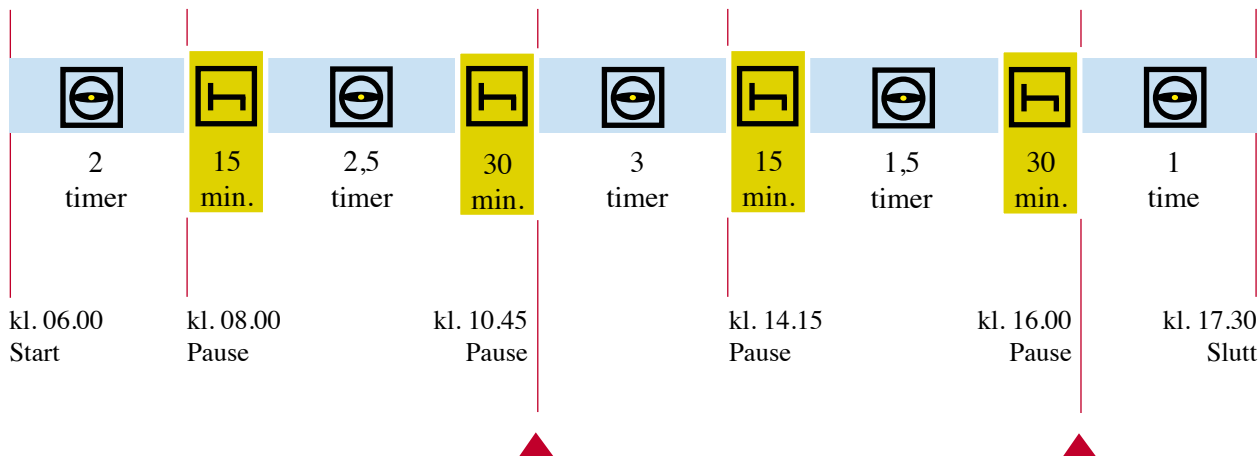


Ved utvidelse av den daglige kjøretid til 10 timer må pausene deles opp slik at ingen kjøreperioder overstiger 4,5 timer.

Denne utvidelsen av kjøretiden gir mulighet til en ukentlig kjøretid på 56 timer (4 x 9 timer og 2 x 10 timer).

Utvidelse av den daglige kjøretid – hvordan kan pausene plasseres?

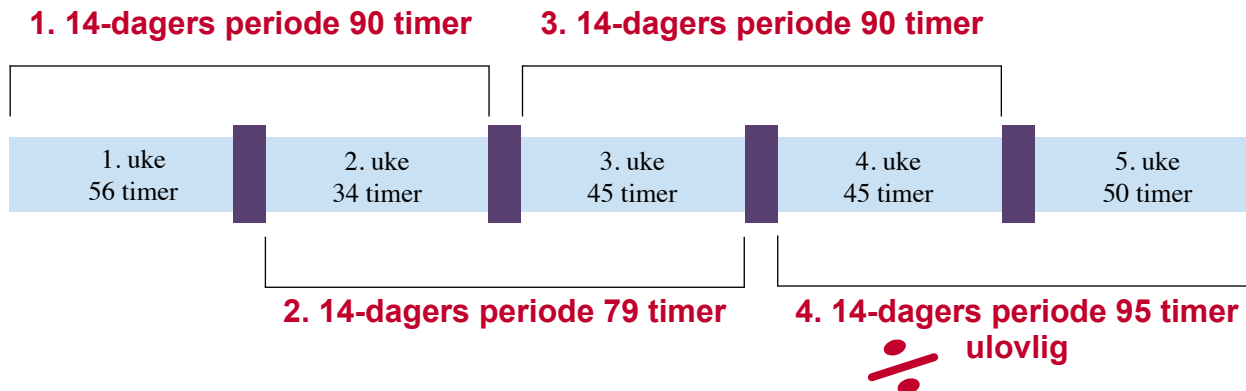
Også ved utvidelse av den daglige kjøretid kan pausene deles i to perioder, for eksempel:



Etter 15 + 30 eller 45 minutters pause begynner en ny kjøreperiode på maksimalt 4,5 timer.

Kjøretid i en 14-dagers periode

I en 14-dagers periode skal den samlede kjøretid ikke overstige 90 timer.



Når skal din daglige kjøretid være avsluttet?

Kjøretøy med 1 sjåfør

Dette er avhengig av lengden på den daglige hvileperioden som du velger å legge inn.

I tabellen finner du tidspunktet for når døgnhvilen senest skal starte, hvis lengden av døgnhvilen utgjør henholdsvis 9 og 11 timer.

Starttidspunkt klokken	Når må daglig kjøretid avsluttes/ med 9 timers hvil / med 11 timers hvil	
	9 timer	11 timer
00	15	13
01	16	14
02	17	15
03	18	16
04	19	17
05	20	18
06	21	19
07	22	20
08	23	21
09	24	22
10	01	23
11	02	24
12	03	01
13	04	02
14	05	03
15	06	04
16	07	05
17	08	06
18	09	07
19	10	08
20	11	09
21	12	10
22	13	11
23	14	12
24	15	13

Når skal din daglige kjøretid være avsluttet?

Kjøretøy med flere sjåfører

Hvis kjøretøyet er betjent av flere sjåfører og sjåførene begynner transporten samtidig etter en døgnhvil, skal neste døgnhvil senest påbegynnes som anført i tabellen, men bare hvis begge sjåfører deltar i transporten frem til neste døgnhvil.

Ved flerbemanning kan du selv bestemme om det skal være en eller flere sjåfører den første timen, men 2 sjåfører er obligatorisk resten av kjøretiden.

Starttidspunkt klokken	Sluttidspunkt klokken
00	21
01	22
02	23
03	24
04	01
05	02
06	03
07	04
08	05
09	06
10	07
11	08
12	09
13	10
14	11
15	12
16	13
17	14
18	15
19	16
20	17
21	18
22	19
23	20
24	21

Døgnhvil – 11 timer

Normal døgnhvil er 11 timer.

Innen 24 timer etter at du har tatt en ukehvil eller døgnhvil, skal du ha tatt den neste døgnhvilen.

Arbeidsdag 13 timer

Døgnhvil 11 timer

Arbeidsdag 13 timer

Hviletid i kjøretøyet

Redusert ukehvil og døgnhvil kan avholdes i kjøretøyet, men;

- Kjøretøyet skal stå i ro
- Kjøretøyet skal være utrustet med tilfredsstillende liggeplasser for sjåførene

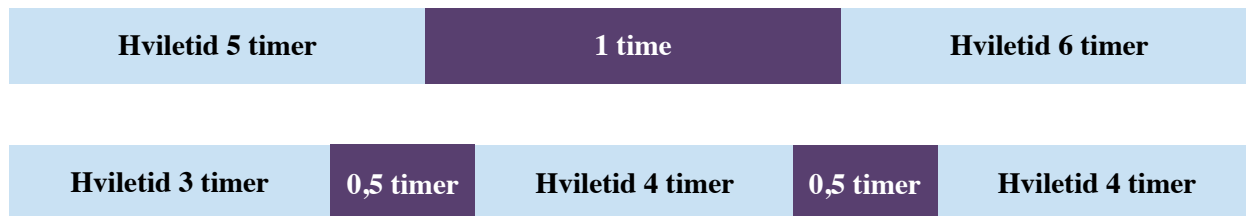
Fergeregelen

Normal døgnhvil kan avbrytes maksimalt 2 ganger.

Avbrytelsene må *ikke* vare i mer enn 1 time tilsammen.

Redusert døgnhvil kan ikke avbrytes.

Du må ha tilgang til seng/køye.

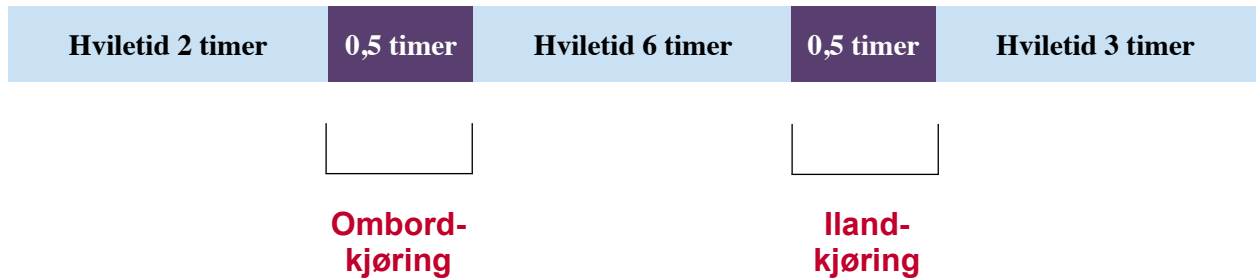


Denne muligheten kan bare benyttes når du kjører på og/eller av ferge eller tog.

Eksempel på bruk av fergeregelen

Lastebilen ankommer fergehavnen. Ombordkjøring starter først om 2 timer.
Heretter følger 6 timers overfart.

Hviletiden må avbrytes i forbindelse med ilandkjøring.



Oppdeling av døgnhvil

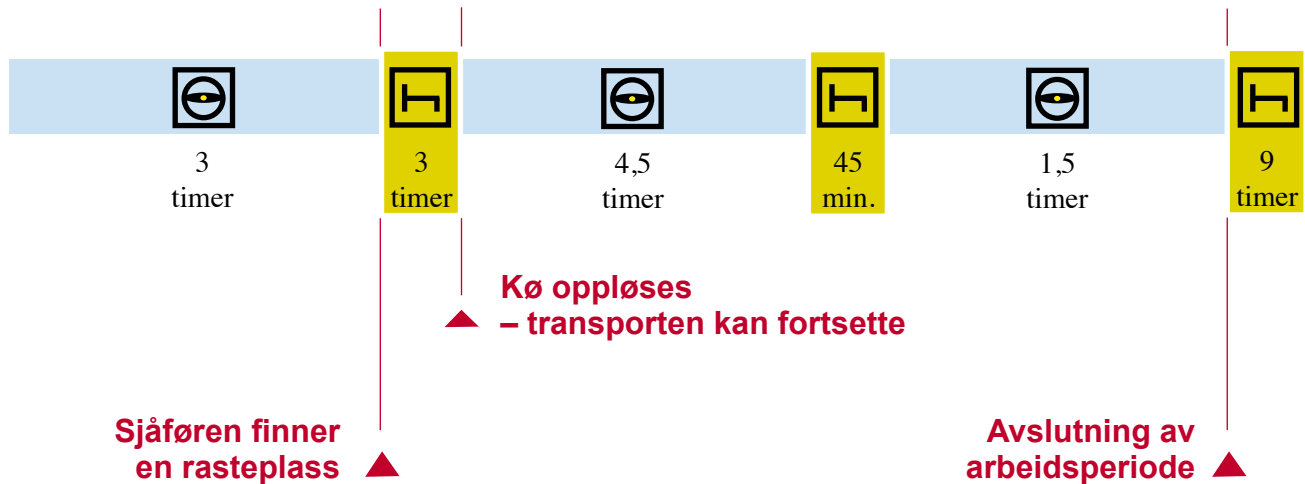
Den normale døgnhvilen kan deles i to perioder. Det forutsetter at det i løpet av 24-timers perioden etter en ukehvil eller døgnhvil, tas 12-timers døgnhvil til sammen.



Den første perioden skal vare minst 3 timer og den andre perioden skal vare minst 9 timer.

Eksempel på oppdeling av den normale døgnhvilen

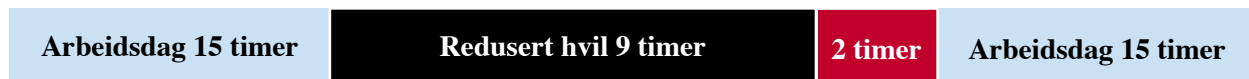
Hvis det på den planlagte ruten oppstår en fullstendig blokkering av veien og omkjøringsveier ikke kan benyttes.



Redusert døgnhvil

3 ganger mellom to ukehviler kan du ta en redusert døgnhvil (9 – 11 timer).

En reduksjon til 9 timer 3 ganger i uken er tillatt.



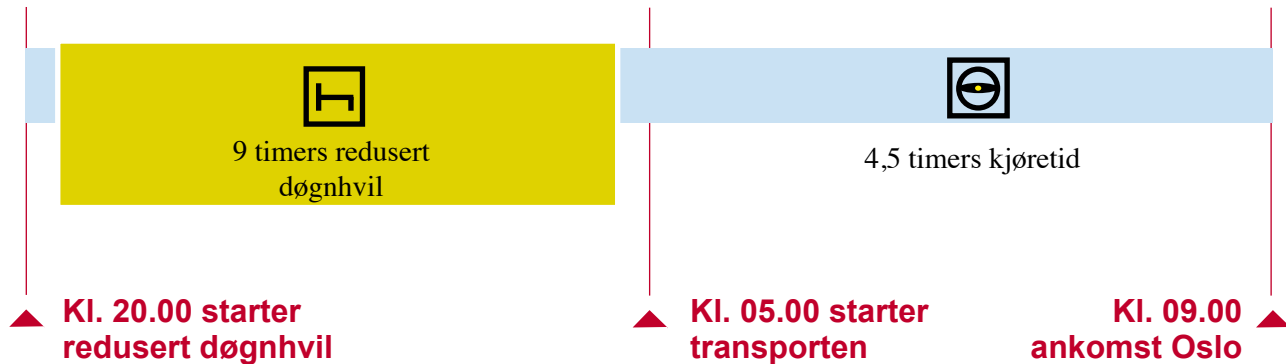
For disse 2 timene er det ingen krav om kompensasjon.

Eksempel på redusert døgnhvil

Tirsdag morgen: Transport fra Kristiansand til Oslo. Godset skal senest være fremme kl. 10.00
Sjåføren som skal utføre transporten har arbeidet til kl. 20.00.

Transporten er beregnet til å kunne utføres på maksimalt 5 timer inkl. pauser.

Det er kun mulighet for en redusert døgnhvil på 9 timer før transporten skal påbegynnes.



Hviletid flerbemanning

Sjåfør 1



30 timers perioden begynner.

Sjåfør 2



I løpet av en 30-timers periode skal det være avholdt en 9 timers døgnhvil.

Ukehvil

Senest etter seks 24-timers perioder skal det gjennomføres en ukehvil.



Redusert ukehvil er tillatt



Den første og tredje ukehvilen i eksemplet over skal være på 45 timer.

Eksempel på redusert ukehvil

Sjåføren stopper sin transport etter seks 24-timers perioder i Barcelona.
Det betyr at det kreves en ukehvil.

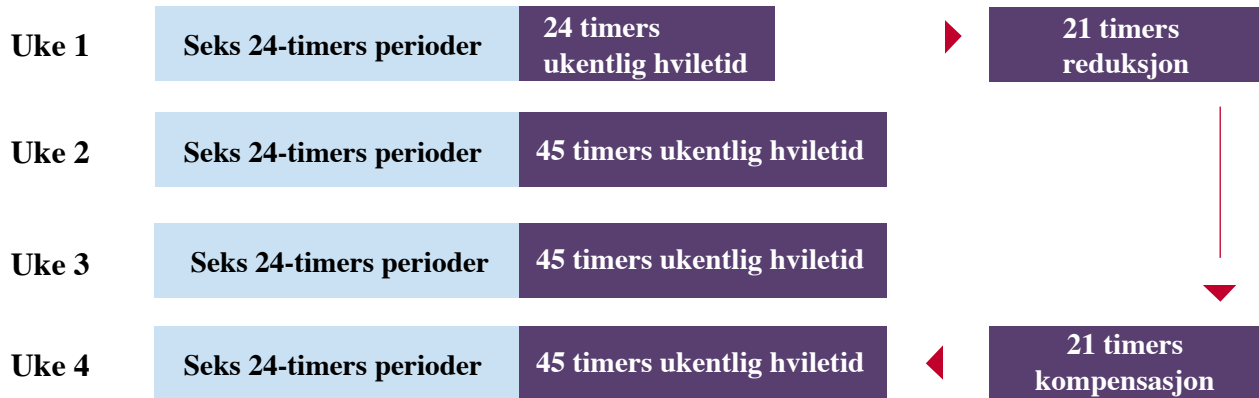
Sjåførens interesse:
Hurtigst mulig hjem

Sjåførens behov:
Ukehvil

Kompromiss:
redusert ukehvil til 24 timer

Kompensasjon ved gjennomføring av en redusert ukehvil

Reduksjon av en ukehvil skal tas igjen senere og gjennomføres sammenhengende. Dette kan skje i forlengelse av en minst 9 timer lang døgnhvil eller en ukehvil.



Du skal kompensere den reduserte ukehvilen senest før utløpet av den tredje uken etter den reduserte ukehvilen.

Eksempel på kompensasjon i forbindelse med ukehvil

Eksemplet med sjåføren i Barcelona (se side 29)

Sjåføren hadde redusert ukehvilen til 24 timer.

Samlet kompensasjon for de manglende 21 timene skal planlegges og avholdes.

Dette skal skje i forbindelse med en minst 9 timer lang døgnhvil eller en annen ukehvil.

Første ukentlig hviletid	Andre ukentlig hviletid	21 timer	Tredje ukentlig hviletid
--------------------------	-------------------------	----------	--------------------------

I dette eksempelet valgte sjåføren etter avtale med sin arbeidsgiver å forlenge den andre ukehvilen med 21 timer til i alt 66 timer hjemme.

Hva skal sjåføren ha med under kjøring?

For å avgjøre dette må det tas hensyn til om:

1. Sjåføren utelukkende fører kjøretøy med digital fartsskriver (se side 33).
2. Sjåføren utelukkende fører kjøretøy med analog fartsskriver (se side 34).
3. Sjåføren fører kjøretøy med både digital og analog fartsskriver (se side 35).

1. Sjåfører som kun fører kjøretøy med digital fartsskriver

- Førerkort
- Sjåførkort
- Skriftlige opptegnelser samt utskrifter med påskrift ved eventuelle avvik (for eksempel feilfunksjon ved fartsskriveren eller sjåførkortet) – for inneværende uke og de siste forutgående 28 kalenderdagene.
- Tilstrekkelig papir til skriveren
- Eventuell dokumentasjon for manglende kjøring (i enkelte land må du ha med en såkalt aktivitetserklæring). Se side 37



2. Sjåfører som utelukkende fører et kjøretøy med analog fartsskriver

- Førerkort
- Sjåførkort, hvis vedkommende har dette
- Diagramskiver og andre opptegnelser for de siste forutgående 28 kalenderdagene
- Eventuell dokumentasjon for manglende kjøring (i enkelte land må du ha med en såkalt aktivitetserklæring). Se side 37



3. Sjåfører som fører kjøretøy med både digital og analog fartsskriver

- Førerkort
- Sjåførkort
- Diagramskiver og andre opptegnelser for de siste forutgående 28 kalenderdagene
- Eventuell dokumentasjon for manglende kjøring (i enkelte land må du ha med en såkalt aktivitetserklæring). Se side 37



Ansvar og forpliktelser

Transportforetakets ansvar og forpliktelser

- Transportforetaket er ansvarlig for å tilrettelegge arbeidet for sjåføren slik at arbeidet kan skje i samsvar med gjeldende bestemmelser (herunder kjøre- og hviletidsbestemmelsene).
- Sjåføren skal instrueres og regelmessig kontrolleres i forbindelse med arbeidets utførelse.

Andre ansvarlige

Følgende skal også forsikre seg om at de planlagte og avtalte transporter er i overensstemmelse med de gjeldende kjøre- og hviletidsreglene:

Bedrifter, fraktførere, speditører, reisearrangører, hovedkontraktører, underkontraktører og vikarbyråer

**AKTIVITETSERKLÆRING
I HENHOLD TIL FORORDNING (EF) 561/2006
ELLER**

**DEN EUROPEISKE OVERENSKOMST OM ARBEID, SOM UTFØRES AV
PERSONER I INTERNASJONAL VEITRANSPORT (AETR)(*)**

Fylles ut på maskin og underskrives før transporten påbegynnes

*Oppbevares sammen med de originale fartsskriveropptegetninger på dissers oppbevaringssted
Falsk erklæring utgjør en lovovertrедelse*

1. Virksomhetens navn: _____
2. Adresse, postnummer, by, land: _____, _____, _____
3. Telefonnummer (inkl. landkode): _____
4. Faxnummer (inkl. landkode): _____
5. E-postadresse: _____

Undertegnede

6. Navn: _____
7. Stilling i virksomheten: _____

erklærer at kjøretøyets fører

8. Navn: _____
9. Fødselsdato: _____
10. Førerkortnummer, ID-kortnummer eller passnummer: _____

i perioden

11. fra (tidspunkt-dag-måned-år): _____ - _____ - _____
12. til (tidspunkt-dag-måned-år): _____ - _____ - _____
13. ☐ var sykemeldt (**)
14. ☐ avholdt ferie (**)
15. ☐ førte et kjøretøy som ikke er omfattet av forordning (EF) nr. 561/2006 eller AETR (**)
16. På vegne av virksomheten,

Sted _____ Dato _____ Underskrift _____

17. Undertegnede bekrefter som fører av kjøretøyet, at jeg i nevnte periode ikke har ført et kjøretøy som er omfattet av forordning (EF) nr 561/2006 eller AETR

18. Sted _____ Dato _____ Sjåførens underskrift _____

(*): Dette skjema finnes i elektronisk, utskriftsvennlig, format på ec.europa.eu
(**): kun ett av alternativene 13, 14, eller 15 skal krysses av.

Nedenfor har vi listet opp noen av de viktigste unntakene fra kjøre- og hviletidsbestemmelsene. Det er i tvilstilfeller viktig å lese selve bestemmelsen for å avgjøre om man er omfattet av unntaket eller ikke.

De viktigste unntakene fra kjøre- og hviletidsbestemmelsene:

- Enkelte kjøretøy som eies eller leies av offentlige myndigheter
- Enkelte kjøretøy som brukes innen primærnæringene innenfor en radius av 100 km fra stedet der de er hjemmehørende
- Kjøretøy som utelukkende brukes på en øy med et areal som ikke overskrider 2300 km²
- Kjøretøy som brukes i forbindelse med blant annet veivedlikehold og renovasjon
- Transport av dyreavfall
- Kjøretøyer som brukes til transport av levende dyr fra gårder til lokale markeder og omvendt, eller fra markeder til lokale slakterier
- Spesialkjøretøy for hjelp ved bilhavarier innenfor en radius av 100 km fra stedet der de er hjemmehørende
- Transport av melk fra gårder og tilbakelevering av melkespann eller melkeprodukter som skal brukes til fôr
- Spesialkjøretøy som transporterer sirkus- og tivoliutstyr

Notater

A notepad with horizontal lines. The bottom of the page features a decorative wavy border with a yellow-to-white gradient and a blue-to-white gradient. A solid red line and a dashed red line follow the curve of the border.

Utarbeidet i samarbeid med:



STATOIL



Norges
Lastebileier-Forbund

