

# Innhold

## Modul 1

<b>Vegtransporten og samfunnet</b> .....	7
1 Vegtransportens og yrkessjåførens rolle i samfunnet.....	9
2 Lover, forskrifter og andre regelverk. Konsekvenser av brudd.....	23
3 Kjøre- og hviletid for sjåfører. Arbeidstidsbestemmelser.....	37
4 Kommunikasjon og service.....	53

## Modul 2

<b>Yrkessjåførens sikkerhet, helse og arbeidsmiljø</b> .....	73
5 Ulykkesrisiko i transportbransjen.....	75
6 Organisasjoner i arbeidslivet og forsikringsordninger.....	90
7 Pensjonsordninger.....	102
8 Personlige forhold.....	107
9 Ergonomi og helse.....	114
10 Livsvanenes betydning for helsa.....	127
11 Tobakk og rusmidler.....	136
12 Ulykkesberedskap.....	146
13 Kriminalitet og smugling.....	169

## Modul 3

<b>Kjøretøyteknikk og optimal bruk av tunge kjøretøy</b> .....	177
14 Motor og kraftoverføring, konstruksjon og virkemåte.....	178
15 Bremseser.....	197
16 Veggrep, dekk og kjetting.....	213
17 Sikkerhetsutstyr.....	220
18 Kontroll og ettersyn.....	229
19 Optimal kjøring.....	232

## Modul G4

<b>Godstransportens vilkår</b> .....	241
20 Godstransportens organisering.....	243
21 Lover, regler og dokumenter i godstransporten.....	264
22 Transportørens økonomiske vilkår.....	281
23 Planlegging og gjennomføring av godstransport.....	293

## Modul G5

<b>Godstransport i praksis</b> .....	305
24 Prinsipper for lasting og stuing.....	307
25 Sikring av last.....	329
26 Planlegging av transportoppdrag med praktisk lasting og lossing.....	357
27 Planlegging av kjøring i forbindelse med transportoppdrag.....	367

**Modul P4**

<b>Persontransportens vilkår</b> .....	371
28 Samfunnets behov for persontransport og transportformer .....	373
29 Lover og regler for personbefordring .....	391
30 Persontransportens økonomiske vilkår .....	401
31 Planlegging og gjennomføring av persontransport .....	409

**Modul P5**

<b>Persontransport i praksis</b> .....	437
32 Lasting og sikring ved persontransport .....	438
33 Service og kundebehandling .....	456
34 Planlegging og forberedelser til kjøring .....	471
35 Planlegging av kjøring i forbindelse med transportoppdrag .....	482

**Modul 6**

<b>Sikker atferd på vegen</b> .....	489
36 Risiko ved bruk av store kjøretøy .....	491
37 Økonomisk og optimal kjøremåte .....	508
38 Sikker atferd i trafikken og under transportoppdrag .....	518
39 Refleksjon over egen atferd .....	539

<b>Stikkord</b> .....	546
-----------------------	-----

<b>Bildeliste</b> .....	551
-------------------------	-----

<b>Kilder</b> .....	554
---------------------	-----