

## Stikkord

## A

ABS-bremser 201, 224–226  
 adaptiv kjørekontroll (ACC) 227  
 AdBlue 187  
 ADR 20–21, 148, 271, 361  
 AKAN 144  
 akselavstand 316–318, 530, 533  
 akselerasjon 310, 335  
 akselerasjonsmotstand 236, 511  
 aksellastgebyr 452  
 aksjeselskap 258  
 aktivitetserklæring 46–47  
 ALB-ventil 208  
 alderspensjon 103  
 alkohol 139–141  
 alkotest 143  
 analog fartsskriver 43–46  
 anbud 28–29, 76, 403–404  
 ANS 258  
 ansettelsesforhold 387  
 ansiktsskader 157  
 ansvar 262, 269–270  
 ansvarlig selskap 258  
 ansvarsforsikring 98–99  
 antihjulsinn (ASR) 226  
 arbeidsforhold 259, 268  
 arbeidsmiljøloven 29–30, 268  
 arbeidstakt 180  
 arbeidstid 30, 38, 50  
 Arbeidstilsynet 81  
 arbeidsulykker 81, 496  
 arterier 129–130  
 ASR (antihjulsinn) 226  
 ATA-carnet 276  
 ATP-godkjenning 276  
 automatisk gir 192  
 automatisk justering  
 av bremses 206  
 automatisk kjetting 218  
 avfallstransport 273, 361  
 avtafestet pensjon (AFP) 105  
 avvikshåndtering 459–461

## B

bagasje 446–448  
 banekjøring 533  
 barnevogn 449, 466  
 barn på buss 466  
 bedriftskort 49  
 befordringsvedtekter 24, 394–395  
 befrakter 19, 263  
 belastningsskader 77–78  
 bensinmotor 180  
 beregning av last 314–318  
 bilbrann 159–160  
 billetteringssystem 405–407  
 billettmaskin 406  
 bioetanol 183  
 blindsone 88, 503–504  
 blodsukker 131  
 blodtrykk 128, 130  
 blødninger 155–156  
 BLÅ-prinsippet 152–153  
 BNP 11  
 boksermotor 179  
 brann og røykutvikling 159–161  
 brannsløknings-  
 apparat 163, 165–166  
 bremsklo 198  
 bremsklokke 204–205  
 bremskraftforsterker 200–201  
 bremselengde 532–533  
 bremses  
 – ABS- 201, 224–226  
 – automatisk justering 206  
 – elektromagnetiske 209–210  
 – hjelpe- 209  
 – hydrauliske 198  
 – manuell justering 206  
 – skive- 198  
 – tokretsoppdeling 199–200  
 – trommel- 199  
 – trykkluft-hydrauliske 209  
 – trykkluftmekaniske 202  
 – turbin- 210  
 bruddskader 158  
 bruksklasser 413, 442  
 bruttoanbud 404  
 bulktransport 249, 251,  
 253, 310–312  
 bussholdeplass 534–536  
 busselskaper 379–380,  
 385–386, 402–404  
 bybuss 416

## C

cannabis 142  
 carnet 275–276  
 CEMT-tillatelse 254, 275, 303  
 chassis 176  
 CNG (naturgass) 182  
 CO<sub>2</sub>-utslipp 512  
 cv-verdi 235–236

## D

DA 258  
 defensiv kjøring 510  
 dekktrykkovervåking (TPM) 227  
 diabetes 115, 134, 137  
 diabeteskoma 468  
 diastole 130  
 diesel 159–160  
 dieselmotor 16, 184–186  
 differensial 193  
 differensialsperr 193  
 digital fartsskriver 39, 43, 48–50,  
 418  
 direktessurring 352–353  
 distraksjonsfarer 423–424  
 dobbeltdekker 442, 451  
 dokumentert opplæring 21  
 dreiemoment 188–189  
 driftsøkonomi 284  
 drivaksel 194  
 drivakselkombinasjon 194–195  
 drivlinje 189  
 drivstoffavgift 432  
 drivstofforbruk 188  
 drivstoff-  
 kostnader 285–286, 290  
 drosjetransport 380, 383–384  
 dyretransport 255, 273–274,  
 312, 362  
 døgnhvil 40–41

## E

EDI 279  
 Edifact 70  
 effekt 188–189  
 egentransport 28, 34–35, 257, 267  
 egentransporterklæring 394  
 egenvekt 311–312  
 ekspressbuss 380, 382, 417  
 ekspressruter 376, 380

eldre 466  
 elektromagnetisk brems  
 (retarder) 209–210  
 elektronisk  
 stabilitetsprogram (ESP) 227  
 emballasje 326–327  
 energibehov 132  
 enkeltmannsforetak 258  
 enkeltreise 407  
 erstatning 36, 269  
 etikk 61, 111  
 etterfylling av motorolje 230  
 europeisk helsetrygdkort 100  
 eurostandarder for motorer 186  
 Eurowatch 173  
 EUR-pall 276–277, 321

## F

fagbrev 18  
 Fagforbundet 92  
 fallulykker 82, 496  
 farlig gods 148, 161–163,  
 271–272, 299  
 fartsskriver 39, 297, 418, 478  
 – analog 43–46  
 – digital 39, 43, 48–50, 418  
 fast-food 134  
 fedme 128  
 feilrapportering 461, 479–480  
 fellesskapslisens 396, 424–425  
 fellesskapstillatelse 254, 302  
 ferjer 412  
 fett 132, 134  
 fiberstropp 340–341, 355  
 fibertau 340–341  
 firetaktsprinsippet 179  
 flak 334  
 fleksikort 407  
 flybuss 383  
 flåteavtale 287  
 flåtestyring 65–66, 297, 423  
 folketrygden 103, 105  
 fondssparing 100  
 forankjørende 517, 524–525  
 forbikjøring 522–524  
 forbrenningsmotor 181  
 forsikring 288–289, 394  
 forskrifter 266  
 forstadsbuss 382, 416  
 fraktavtale 34  
 fraktberegning 291–292  
 fraktbrev 271  
 fraktførerforsikring 100  
 fremmedspråklige 466

frie luftveger 152  
 friksjon 335, 339, 348  
 friksjonskoeffisient ( $\mu$ ) 335, 339,  
 349–353  
 fritak for persontransport 384,  
 432–433  
 frivillig forsikring 98  
 fullmaktslov 31  
 funksjonshemmede, transport 384,  
 417–418  
 føling 468  
 førerfeil 501  
 førerstøttesystemer 224  
 førstehjelp, livreddende 151–154

## G

gaffeltruck 21  
 gassdrift 182  
 gebyr 434  
 – ved overlast 324–325,  
 452–453  
 gir  
 – automatisk 192  
 – manuelt 191  
 girvalg 503, 516, 533  
 gjeldsforsikring 100  
 godsansvarsforsikring 100  
 godskilometer 12  
 godstransport 10, 13, 64  
 – med bil 246, 250–256  
 – med buss 390, 420  
 – med fly 246, 250, 256  
 – med jernbane 246, 250–253, 256  
 – med skip 246, 250–253, 256  
 godtgjøring 26, 36  
 GPS 69, 227, 298, 422  
 Grade 80-kjetting 341, 362  
 grensepassering 33, 302, 399, 429  
 grimesurring 352  
 GSM 66–68

## H

«handsfree» mobiltelefon 227  
 hattehyller 446–448  
 helsetrygdkort, europeisk 100  
 hittegods 462, 479  
 hjelpebrems 209  
 hjerneslag 469  
 hjerteinfarkt 468  
 hjerte-lunge-redning  
 (HLR) 151–154  
 hjerte- og karsykdommer 115  
 HMS 29, 77, 144

hodeskader 157  
 Hovedavtalen 97  
 hurtigmat 134  
 hydraulisk kopling 190–191  
 hydrauliske brems 198  
 hydrokarbon 181, 186  
 hygiene 124  
 høyskoler 20  
 håndsløkker 163, 165  
 håndterminal 279

## I

identitetsmerking 466–467  
 individuell pensjonssparing 105  
 innkjøp 283  
 innskuddsordninger 103  
 innsugingstakt 179  
 insulin 131  
 interessekonflikter 79–80, 109,  
 527–528  
 intermodal transport 256, 261  
 internservice 58, 111  
 ITS 68

## J

jernbanetransport 388  
 JIT 59  
 «just in time» 59

## K

kabeltromler 344  
 kabotasje 254, 381, 397  
 kalkyler 286–287, 404–405  
 kapillærer 130  
 karbohydrater 131  
 karbondioksid 181, 186  
 karbonmonoksid 181, 186  
 kasko 98  
 kat 142  
 katalysator 186  
 kilojoule (kJ) 132  
 kilokalori (kcal) 132  
 kjerneservice 55  
 kjetting 216–218, 341, 354  
 kjørefeltovervåking (LGS) 227  
 kjørekurs 509–510  
 kjøremotstand 234, 510–511  
 kjøre- og hviletids-  
 forskriften 24, 30, 38–39, 399,  
 418–419  
 kjøreprosessen 512–514  
 kjøreseddel 20

kjøreskjema 396  
 kjørestil 499, 542  
 kjøretid 30, 39–41  
 klager 464  
 koffein 142  
 kollektivtransport 14, 376–379,  
 402–403  
 kollisjon 87, 497, 503  
 kols 137  
 kombinertbuss 390  
 kombinert transport 333  
 komfortabel transport 457–458, 487  
 kommunikasjon 64–67, 70–71, 113  
 kompetansebevis 271  
 kompresjonstakt 179  
 kondisjon 123  
 kong Kristian den femtes lov 33–34  
 konsesjon 383, 402–403  
 kontantkort 407  
 kontraktør 259, 386–387  
 kontroll av oljenivå 230  
 kostnader 284–285, 404  
 kranførerbevis 362  
 kranuhell 88  
 kretsløpet 129  
 krisehåndtering 166–167  
 kroppsmasseindeksen  
 (KMI) 128–129  
 kroppsspråk 71  
 krysspress 88–89, 109, 498  
 kryssurring 352  
 kundebehandling 458  
 kundedifferensiert service 56  
 kvalitet 457  
 kvalitetssikring 58, 459–461

## L

lastberegning 314–318  
 lastbærer 334  
 lastebil 12, 246, 250  
 lasteliste 301  
 lastemeter 292  
 lastens tyngdepunkt (LTP)  
 317–319, 442, 445  
 lastsikring 439–441, 452–453  
 «Lathund»-tabellene 347–353  
 leasing 287–288  
 leddbuss 416, 450  
 leietransport 257  
 levende dyr 21–22  
 LGS (kjørefeltovervåking) 227  
 livreddende førstehjelp 151–154  
 livsforsikring 100

livsstil 115, 128  
 logistikk 17–18, 61–62, 261  
 Logistikk- og transportindustriens  
 Landsforening (LTL) 94  
 loopsurring 350–351  
 lovbestemt forsikring 98  
 lover 266  
 lov om offentlige  
 anskaffelser 394–395  
 LTP (lastens tyngdepunkt)  
 317–319, 442, 445  
 luftfjæring 430–431, 444  
 luftmotstand 235, 511  
 løfteteknikk 119  
 løsmasse 321–322  
 løyve 26, 267, 393  
 låsing av last 337

## M

maksitaxi 383  
 manuell justering av bremseser 206  
 manuelt gir 191  
 Maskinentreprenørenes Forbund  
 (MEF) 88–89  
 matebuss 383  
 Maut 253, 290  
 medikamenter/medisiner 110,  
 141, 502  
 mellomaksel 192  
 mellomlegg 339  
 mellommenneskelig  
 kommunikasjon 70–71  
 menerstatning 97  
 menneskesmugling 174–175  
 merkevare 57  
 merverdiavgift 434  
 mettet fett 132  
 midibuss 416  
 miljøvennlig kjøring 237, 250,  
 285, 510  
 minibuss 384, 416–417  
 minstepensjon 103  
 mobiltelefon 66–67  
 moderasjonsordninger 405–406  
 modulvogntog 248, 278  
 momentforsterker 191  
 mosjon 122–123  
 motorsykler 85  
 myke trafikanter 88  
 mønsterdybde 215  
 måltider 133

## N

narkotiske stoffer 142  
 «Nasjonal transportplan» 246, 376  
 nattbuss 377  
 naturgass (CNG) 182  
 navigasjonssystem 422–423  
 navreduksjon 194  
 NCTS 279  
 nettoanbud 403  
 Newtons lover 333, 441–442  
 NHO Service 94, 96  
 nikotin 137  
 nitrogenoksid 181, 186  
 Norges Lastebileier-Forbund  
 (NLF) 94–95  
 Norsk Transportarbeiderforbund  
 (NTF) 91–93, 101  
 nullvisjon 16, 84  
 nyttelast 262, 317  
 nærdistribusjon 248, 290  
 nødbremsing 533  
 nødtelefonnummer 150

## O

obligatorisk tjenestepensjon  
 (OTP) 103  
 offentlige anskaffelser 394–395,  
 402–403  
 opium 142  
 oppgjørsrapportering 408  
 oppkvikkende stoffer 142, 503  
 ottomotor 180  
 overfall 170–173  
 overfallssurring 348–350  
 overheng 530, 533–534  
 overlaster 324–325, 452–453  
 overvekt 128

## P

paller 276, 327  
 pallkwittering 262, 276, 327  
 partigods 249  
 passasjerkilometer 13  
 passasjerliste 396  
 passiv røyking 137  
 passloven 399  
 PDA 279  
 pengemarkedsfond 101  
 pensjonsforsikring, privat 101  
 pensjonsordninger 103  
 pensjonssparing, individuell 105  
 periferiservice 55  
 periodekort 407

personkilometer 13  
personlig framturen 462–463  
persontransport 10, 14–15, 64  
piggdekk 215  
planlegging av  
kjøreoppdrag 472–474  
planlegging av person-  
transport 411–415  
pliktmessig avhold 32, 141, 502  
postfrakt 255–256, 274  
postloven 394  
pris 17, 29  
privat pensjonsforsikring 101  
privat skadeforsikring 98–100  
promillekjøring 143–144  
proteiner 131  
psykiske reaksjoner 166–167  
psykisk press 108, 500  
psykologiske jobbkrev 78  
psykososiale forhold 112  
påkjøring 88  
pålitelighet 17

## R

rabatter 405–406  
ran 170–173  
regularitet 17  
reisebevis 407  
reisebyrå 388  
reiseforsikring 100  
reisegaranti 395–396  
reiseleder 388, 420  
rekkeomotor 179  
reklamasjon 61, 64  
rekvisisjon 408  
retardasjon 310, 335  
retarder 209  
retningsbalanse 248  
riksveglista 278, 314, 413, 443  
risikovurdering 540–543  
rullebelte, låsing 221  
rullebotstand 234, 511  
rullende gods 342–345  
rullestol 417–418, 450  
rundreiser 434  
rusavhengighet 139–140, 142  
rushtrafikk 376–377  
rusmisbruk 139–140, 142  
ruspåvirkete passasjerer 467  
ryggekamera 227  
ryggeulykker 88, 498  
ryggevarsler 227  
rygg- og nakkeskader 156  
ryggplager 115, 118, 120–122  
røyketelefonen 138

## S

samferdsel 10  
samferdselsloven 257  
samlastgods 249  
samlasting 260  
sanntidsinformasjon 422  
Schengenavtalen 399  
SCR-katalystaor 187  
selvstendig  
næringsdrivende 386–387  
sentralstimulerende midler 142  
sertifisering 461  
sertifisert opplæring 21  
service 462  
serviceleveranse 56  
setebelte 398, 449  
sideleie 154, 469  
sidevind 522–523  
sikkerhetsfaktor 340  
sikring av barn 221  
sikring av last 439–441, 452–453  
sikt 537, 540  
sirkulasjonssvikt 155  
sitte- og arbeidsstillinger 119–120  
sjåførkort 48–50, 271, 297  
skadeforsikring, privat 98–100  
skademelding 398, 419, 461, 475  
skademeldingsskjema 277, 296  
skader 262, 270  
skiftarbeid 77, 110  
skiftplan 418  
skivebremser 198  
skiveprolaps 118–119  
skolebuss 379, 383, 486  
skolekjøring 384, 486  
skrumplever 140  
slaglengde 205  
sleping 195  
smugling 173–175  
snus 138  
sotpartikkel 186  
spareforsikring 100  
speditør 19–20, 260, 262, 289,  
300  
sperrebom 338  
stamveg 11  
stamvegnett 252  
statusheving 18  
stempling av last 337–338, 446–  
447  
stenging av last 337–338, 342–347  
stigningsmotstand 237, 511  
stress 108–109, 116–117, 500–501  
stuingssertifikat 271, 323  
stykkgods 249, 251, 253, 322

støykode 429  
ståltau 342  
surring av last 338–353, 447  
surringskrok 339  
svinging 310, 335, 337  
sykefravær 259  
systole 130  
søvnproblemer 110, 116

## T

takstsystem 405  
tallerkenmodellen 133  
tanktransport 249, 310–311  
tariffavtale 50–51, 97  
temperaturfølsomt gods 299  
terminal 378, 420–421, 485  
TET 279  
tetthet 311  
tilbringertjenester 383, 389  
tilhenger 448–449  
tilknytningstransport 433–434  
TIR 274–275  
tjenestepensjon 103, 105  
tobakk 137  
tokretsoppdeling av  
bremsar 199–200  
tollbestemmelser 426–428  
tolloven 398–399  
tomkjøring 12, 248, 284  
tonnkilometer 12  
totalvektsgebyr 452  
TPM (dekktrykkovervåking) 227  
trafikk 10  
trafikkforsikring 98  
trafikkuhell 83, 148–151  
trafikkulykker 16, 62–63,  
83–85, 148–151, 495  
transitt 254  
transport 10  
transportarbeid 12–14  
Transportbedriftenes  
Landsforening (TL) 94, 96  
transportert mengde 12–13  
transportetikett 270  
transportkorridor 11, 252  
transportuhellskort 163–164, 271  
tredjelandskjøring 254  
tredjepartslogistikk 62, 261  
treghetskrefter 310, 336–337  
trommelbil 360–361  
trommelbrems 199  
truckførerbevis 21  
trykklufthydrauliske bremsar 209  
trykkluftmekaniske bremsar 202  
trøtthet 109

tungbilulykker 86–89  
tunneler 412, 451, 505–506,  
531–532  
tunnelulykker 89, 161  
turbinbrems 210  
turbuss 383, 387, 417, 442  
turoperatør 388  
turordre 415  
turvogn 386

**U**

uføre 465  
ukehvil 42  
ulykkesrisiko 78  
umettet fett 132  
underleverandør 386  
uniformsreglement 463–464  
utblåsingstakt 180  
utforkjøring 87, 497

utgift 284  
utlendingsloven 399  
utvekslingspall 276, 327  
utåndingsprøve 143

**V**

vare- og transportforsikring 100  
varseltrekant 277  
vegfraktavtaler 268–270  
vegfraktloven 34, 268–270, 395  
veggrep 214  
vegtrafikkloven 31  
vegtransport 11–12, 15  
vektårsavgift 430–432  
velt 87, 497  
vener 129–130  
vinkeloverføring 193  
virkningsgrad 181  
visum 33

V-motor 179  
voldelige passasjerer 467

**Y**

yrkessjåførdirektivet 26, 29  
yrkessjåførutdanning 384  
yrkesskade 97, 115  
yrkesskadeforsikring 97  
yrkessykdom 97, 115  
Yrkestrafikkforbundet (YTF) 92–93  
yrkestransportloven 26–27, 267,  
378, 385, 393  
ytelsesordninger 103

**Ø**

økonomisk kjøring 237

**Å**

åreknuter 130–131