

5 MÅTER FOR Å

---

# FORBEDRE SIKKERHETEN PÅ ISETE VEIER



ONSPOT

# 1. Vær oppmerksom hele tiden

Å kjøre på glatt føre krever full oppmerksomhet og reaksjonsevne når veien blir iset eller dekket av snø. Du må være helt skjerpet når du kjører i disse vanskelige situasjonene.

Hvis du er trett eller søvnig, reduseres reaksjonsevnen, og bevegelsene blir langsommere. Syn, hørsel og fokus reduseres, noe som gjør det mer utfordrende å identifisere og reagere på risikoer. Det er rett og slett en økt risiko for å gjøre feil.

Å forebygge tretthet bak rattet kan gjøres ved å bruke noen triks. For det første kan du holde luften i førerhuset kjøligere og unngå å spise for mye før eller på turen. For det andre kan du prøve å la være bare å feste blikket midt på veien, og du kan holde trygg avstand til andre kjøretøy. Dessuten er det viktig å huske at den beste måten å hindre tretthet på er å lytte til kroppens signaler og ta en pause ved behov.

- Sørg for å få nok hvile.
- Ikke ta sjanser – ta en pause!



**Hvis du forbereder deg,  
kan du klare mer!**

## 2. Dekkene er viktige

Når du kjører under skiftende veiforhold, er det mye som avhenger av dekkene. Ettersom veien kan variere mellom å være tørr, våt, snødekt og iset, er noen av de viktigste forberedelse du kan gjøre med lastebilene, å bruke gode dekk. Men dekkene i seg selv er ikke nok. Også dekktrykket må sjekkes med jevne mellomrom for å sikre at påvirkningen fra tidsfaktoren (over tid vil faktisk noe luft lekke ut gjennom gummien!), endringer i omgivelsestemperaturene eller en liten punktering i slitebanen ikke har ført til forandringer.



### Ytelsen avhenger av dekkene dine!

Dekkprodusentene har tabeller for dekkbelastning/-trykk. Ta en titt på nettsidene deres. Hvis du vet dekkstørrelsen, belastningsområdet og lastevekt i verste fall, kan du finne anbefalt lufttrykk.

Imidlertid er det anbefaltE lufttrykket som er oppført i disse i tabellene for dekkbelastning/-trykk hovedsakelig basert på sjekk av kalde dekk, dvs. når lastebilen er parkert om morgenen før solen og friksjonen fra rullingene har varmet opp dekkene.

Dessuten må lufttrykket justeres i henhold til lavere vintertemperaturer Du bør finne ut det som gjelder for dine spesifikke dekk, men som en tommelfingerregel vil lufttrykket endres med ca. 2 % for hver forskjell på 6 °C i omgivelsestemperatur, og det betyr ca. 2 psi for et dekk til en tung lastebil (vanligvis pumpet opp til 80–100 psi). Juster til høyere trykk når det er varmere, og juster til lavere trykk i kaldere vær.

Hvis dekkene har riktig trykk, vil det redusere slitasjen og drivstofforbruket.

- Bruk egnede vinterdekk
- Sjekk og juster dekktrykket

### 3. Forbedret veigrep

Det spiller ingen rolle hvor dyktig du er som sjåfør eller hvor god lastebilen din er – du kan havne i en situasjon der veigrepet er borte og du trenger utstyr for å få hjulene til å rulle. I denne situasjonen er det et vanskelig og tidkrevende arbeid å tilbringe en stressende time i kulden med å montere vanlige kjettinger. Og hvis sikten er redusert og det er mye trafikk, kan sikkerheten settes i fare.

I stedet vil automatkjettinger gjøre jobben, uten at du trenger å forlate førerhuset. Et trykk på en bryter vil kople inn kjettingene, og du får det veigrepet du trenger. Faktisk trenger du ikke en gang å stoppe kjøretøyet siden automatkjettingene koples inn og ut i kjørehastigheter på opptil 50 km/t). Innkopling av automatkjettingene i forkant av en situasjon med forventet glatt føre, for eksempel et trafikkllys, vil sikre at du har veigrep når lyset blir grønt igjen. Dette vil spare deg for enda mer tid og problemer.

Hvis du bare har vanlige kjettinger, skal du ikke vente til du mister veigrepet i en bakke før du legger dem på. De bør i stedet monteres før du kommer til den glatte bakken. Påse at de passer til dekkene dine, og at de sitter godt. Ta av kjettingene når veien er tørr igjen.

- Kople inn automatkjettingene (eller monter vanlige kjettinger) før du kommer opp i vanskelige situasjoner med glatt føre



**Automatkjettinger** hjelper deg å komme frem i tide!

## 4. Brems med forsiktighet

Et ABS-bremsesystem hindrer at hjulene låser seg på glatt føre der vanlige bremsesystemer vanligvis låser seg. Dette betyr at du kan bremse hardt uten å skli og uten å miste styringen. Men i motsetning til det mange tror, vil ikke ABS gjøre at du kan kjøre eller stoppe raskere. Lær deg riktig teknikk, og tren på den slik at du er klar i en nødssituasjon. Les håndboken fra bilprodusenten slik at du kan lære å bruke ABS-bremsene på riktig måte.



### Med forsiktig bruk av bremsene kan du øke ytelsen!

When braking on icy roads with non-ABS brakes, use extremely light pressure on the brake to control your vehicle's speed. This will help prevent the wheels from locking up and a slowly revolving wheel on an icy surface is more effective than a locked wheel skidding. If you must brake harder, you can use the "pumping" technique. This technique aims to keep tire slip at an optimal amount by controlling brake pedal pressure. When the wheel locks up you modulate the brake pedal pressure to let it rotate again. The idea is to maintain a balance between rotating wheels and locked wheels. Actually, this is what ABS brakes do automatically...

- Lær deg hvordan kjøretøyet oppfører seg når du bremser
- Tilpass bremseteknikken til bremsesystemet
- Tren på å bremse under trygge forhold

## 5. Ytelse – noe som er inni hodet

Ordet ytelse er lett å forbinde med hastighet, kjørelengde, rettidige leveranser og slike ting. Men når du kjører på et glatt underlag, dreier ytelse seg mer om hvordan du best tilpasser deg den situasjonen du er i. Det er en kombinasjon av kjøreferdigheter og tilstanden til kjøretøyet eller utstyret. Følgelig vil forbedringspotensialet variere fra sjåfør til sjåfør og fra kjøretøy til kjøretøy. I siste instans er den ideelle kjøreytelsen den optimale samhandlingen mellom fører og kjøretøy i en gitt situasjon.

Å kjøre på en for selvsikker måte er en trussel mot ytelsen – og sikkerheten. Å stole for mye på egne kjøreferdigheter eller på eget kjøretøy spiller ingen rolle siden begge deler kan føre til en feilberegning med økt fare for ulykker som følge. Det å ta sjanser og skape farlige situasjoner på glatt føre forbedrer ikke ytelsen – det motsatte er tilfellet!

Under ekstremt dårlige forhold kan det faktisk være tryggere å parkere bilen enn å kjøre den. Sjekk alltid vær- og føreforholdene før du kommer ut på isete veier.

- Sjekk vær- og veiforholdene
- Vær ærlig med deg selv med hensyn til egne kjøreferdigheter
- Ikke stol for mye på det bilen kan klare
- Ikke ta sjanser – ta det mer med ro!

## Du klarer deg bedre ved bare å ha den rette innstillingen når du kjører!