



## Memo Eco - HMS



### Introduksjon

Eco - HMS kurset fokuserer på kjøring og forhold knyttet til buss, lastebil og vogntog, hvor ett av målene er redusert stress for sjåføren. Mindre stress er av betydning for blant annet sjåførens helse, bedriftens HMS og økonomi samt trafikksikkerhet mht. skader og ulykker.

Bevisst holdning til kjøretøy, kjøreforhold og egen kjørestil har betydning for sjåføren, bileieren og samfunnet. Kurset passer både som introduksjon og repetisjon.

### Sjåførens rolle

Sjåførens kjørestil er avgjørende for opplevd stressnivå. En oppkavet og aggressiv kjørestil påvirker både sjåførens stressnivå og forholdet til andre trafikanter. En slik kjørestil kan samtidig sette andres liv i fare og innebære økte kostnader gjennom høyere dieselforbruk, økt slitasje på kjøretøyet og større fare for skader.

En "avslappet" og bevisst kjørestil gir mange fordeler, som oppnås gjennom bedre planlegging og gjennomføring av oppdrag som skal utføres. Det er sjåføren som har størst ansvar og påvirkningsmulighet, når det gjelder kjørestil og konsekvenser av denne.

### God planlegging og gjennomføring gir mindre stress:

Planlegging innebærer blant annet riktig rutevalg og å sette av nok tid til å nå ferje eller kunde innen avtalt tid. Når tidsskjemaet sprekker er det fristende å gi på litt ekstra for å rekke frem i tide, noe som innebærer et høyere stressnivå og man fristes lettere til å ta visse sjanser i trafikken. Dette kan innebære større fare for ulykker, skade av andre, skade på kjøretøyet, miste sertifikatet mv.

Når tid og rutevalg gjennomføres som planlagt med nok tid og en tilpasset kjørestil, vil det gi positive effekter mht. reduksjon i stressnivå, bedre helse og redusert fare for skader og ulykker.

### Kurs kan påvirke økonomien:

Kursing i energiriktig kjøring kan i seg selv gi mindre stress og en besparelse i drivstoff på ca 10 % gjennom en mer hensiktsmessig kjørestil. Hvis et kjøretøy har et dieselbudsjett på kr 400 000 kr/år, vil dette kunne gi en årlig besparelse på kr 40 000.

### Andre tiltak som påvirker økonomien:

Samtidig med redusert stress i form av bedret kjørestil, vil dette også kunne gi tilleggseffekter som har økonomisk betydning. Aktuelle tiltak som påvirker dieselforbruket og hvor sjåføren er viktig kan eksempelvis være:

- 1) Reduksjon av gjennomsnittsfarten fra 90 km/t til 85 km/t kan gjennom redusert luftmotstand bidra med 3 % lavere forbruk.
- 2) Dekk med lav rullemotstand kan bidra med 5 % og feil dekktrykk kan påvirke 1 % pr bar
- 3) Korrekt sporing av dekk, hvor 1 grad feil kan bety 3 %
- 4) Fjerne unødig vekt på bilen kan bidra med 1,5 % pr 500 kg ved kjøring i fjellområder