

**GHIDUL SOFERULUI  
PROFESIONIST**

Invata cum sa castigi maimult decat Salariul minim in Romania

## GHIDUL ȘOFERULUI PROFESIONIST

GHIDUL ȘOFERULUI DE CAMION CONȚINE URMĂTOARELE

- CUM SĂ DEVENIȚI ȘOFER DE CAMION
- AUTORIZAȚII ȘI LICENȚE NECESARE
- CUM SĂ GĂSIȚI DE LUCRU CA ȘOFER DE CAMION
- VIAȚA ÎN CABINA CAMIONULUI ȘI CARE SUNT LUCRURILE NECESARE PENTRU TRASEU ȘOFERUL
- DE CAMION ȘI STAREA DE SĂNĂTATE PE TRASEU
- TIMPUL DE LUCRU AL ȘOFERULUI DE CAMION
- PLANIFICAREA RUTELOR ȘI ORIENTAREA ÎN TEREN
- SECURIZAREA ȘI FIXAREA ÎNCĂRCĂTURII
- REGULI ȘI SFATURI DE BAZĂ
- CE TREBUIE SĂ FACETI ÎN TIMPUL UNUI CONTROL RUTIER
- LISTA MĂSURILOR DE SIGURANȚĂ





## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

Cum să deveniți Sofer de Camion

-Autorizații și licențe necesare

Pentru a deveni un șofer de camion, trebuie parcurse anumite etape:

Prima etapă constă în obținerea unei permis de conducere categoria B, adică un permis pentru vehiculele cu o greutate maximă admisă de până la 3,5 tone. Pentru a face acest lucru, trebuie să ai peste 18 ani. Trebuie, de asemenea, să parcurgi o examinare medicală.

După curs, care constă într-o parte de teorie și o parte de practică, urmează examinarea; trebuie trecut examenul teoretic, iar după, cel practic.

Costul cursului pentru obținerea permisului de conducere categoria B poate varia de la 700 la 1900 RON -în funcție de companie și de oraș, precum și de calitatea serviciilor oferite.

Uneori este posibil să necesități ore suplimentare, pe care ar fi recomandat să le bugetați separat.



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

Cum să deveniți Sofer de Camion

-Autorizații și licențe necesare

Pentru a deveni un șofer de camion, trebuie parcurse anumite

etape:

Prima etapă constă în obținerea unei permis de conducere categoria B, adică un permis pentru vehiculele cu o greutate maximă admisă de până la 3,5 tone. Pentru a face acest lucru, trebuie să ai peste 18 ani. Trebuie, de asemenea, să parcurgi o examinare medicală.

După curs, care constă într-o parte de teorie și o parte de practică, urmează examinarea; trebuie trecut examenul teoretic, iar după, cel practic.

Costul cursului pentru obținerea permisului de conducere categoria B poate varia de la 700 la 1900 RON -în funcție de companie și de oraș, precum și de calitatea serviciilor oferite.

Uneori este posibil să necesități ore suplimentare, pe care ar fi recomandat să le bugetați separat.



## **GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST**

*De asemenea, candidatul trebuie să aibă în vedere și următoarele costuri:*

- examen medical: 200 -550 RON
- examen teoretic și practic: 150-950 RON
- taxa pentru eliberarea permisului de conducere: 150RON.

*Este necesar să obțineți un certificat medical și unul de evaluare psihologică de urmare să rezulta în absența contraindicațiilor de urmare să rezulte în absența.*

*Pentru a fi eligibil pentru curs, trebuie să aveți 21 de ani împliniți (sau să împliniți 21 de ani în următoarele 3 LUNI)*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST



### ATENȚIE!

*Este necesar să nu fi fost condamnat definitiv pentru infracțiunile prevăzute la art. 24 alin.(6) cu excepțiile prevăzute în art.116 alin.(1) din O.U.G. 195/2007. Consultați autoritățile dacă aveți neclarități în această privință.*

# GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST



## Informatii Utile

*Categoria CE cuprinde ansamblul de vehicule constând într-un vehicul trăgător din categoria C și*

*o remorcă sau semiremorcă a cărei masă totală autorizată este mai mare de 750 Kg.*

*După ce urmați pașii de mai sus, va trebui să faceți școala de șoferi.*

*Cursul pentru obținerea permisului auto categoria CE durează 2 săptămâni, timp în care se efectuează 10 ore de pregătire teoretică și 10 ore de pregătire practică.*

## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

După efectuarea școlarizării, următorul pas este examinarea. Examenul constă într-o probă teoretică și una practică.

Proba teoretică se susține pe calculator și constă în rezolvarea unui chestionar de cunoaștere a regulilor de circulație și întrebări specifice. Chestionarul conține 11 întrebări. Timpul afectat rezolvării unui chestionar este de 15 minute. După 3 răspunsuri greșite, probă teoretică se întrerupe automat.

Pentru promovarea examenului teoretic sunt necesare minimum 9 întrebări corect rezolvate. Proba practică constă în conducerea autocamionului cu remorca în traseu.

Cost total: de la 1.000 la 2500 RON.

plus, există și autorizații suplimentare pe care le puteți obține și care vă vor permite să câștigați mai mult.

De exemplu, autorizații pentru:

transportul mărfurilor periculoase ADR, adică inflamabile, corozive și explozive: aproximativ 70 RON/probă  
transporturi agabaritice: aproximativ 70 RON/probă.

Dacă însă veți avea nevoie să repetați examenele sau să luați ore suplimentare de conducere, trebuie

bugetați costuri suplimentare de 200 -800 RON.



# GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

CLASE ADR



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

Merită investiți în aceste calificări, pentru că veți putea câștiga mai bine pe baza acestora.



Curs de specializare  
transport cisternă

Curs de specializare  
transport marfă  
excepție clase 1

Curs de specializare  
transport marfă  
excepție clase 7

Nu uitați! Comparați ofertele pentru obținerea permiselor de conducere și calificările suplimentare. Prețurile diferă de la o companie la alta. Căutați cele mai bune oferte pe internet sau întrebați-vă prietenii. Pe de altă parte, cele mai ieftine cursuri nu sunt și cele mai bune. Căutați opinii despre un anumit centru de instruire a conducătorilor auto.

**FOARTE IMPORTANT!!!** Există posibilitatea de rambursare a costurilor pentru obținerea unui permis de conducere.



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*Trebuie îndeplinite câteva condiții:*

*Există companii care oferă finanțare pentru obținerea permisului tinerilor care provin din medii defavorizate.*

*De asemenea, anumite companii de transport pot fi de acord să suporte o parte din contravaloarea acestor costuri.*

*De regulă, sprijinul financiar se acordă tinerilor fără posibilități materiale, pentru care deținerea permisului reprezintă o condiție sau un avantaj în obținerea unui loc de muncă și poate veni la pachet cu anumite prevederi contractuale, pe care este recomandabil să le cunoașteți.*

*În România această practică nu este, încă, foarte larg răspândită, dar în Occident, este o practică foarte frecventă. Cu toate acestea, este vorba, în principal, de companii mari, care își pot permite o astfel de investiție.*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST



### UNDE POT FI GĂSITE ASTFEL DE COMPANII?

Una diNtre opțiuni este înregistrarea pe platforma online Transjobs.eu. Nu sunt publicate doar oferte de locuri de muncă pentru șoferi calificați, ci și oferte ale unor companii care caută candidați pentru formare!

Înregistrați-vă pe portal și puteți găsi companii care vă vor finanța cursurile sau vor contribui la finanțarea parțială a acestora.

Candidații înregistrați pe TransJobs.eu pot primi, de asemenea, oferte de formare. Cu toate acestea, programul de formare este încă la început de drum și mai multe oferte gratuite sau cofinanțate în cadrul programelor oferite vor fi disponibile în decursul acestui an.



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

CUM SA GĂSITII UN LOC DE MUNCĂ CA ȘOFER DE CAMION ??

*Odată ce aveți un permis de conducere, e timpul să găsiți un loc de muncă. Nu uitați că sunteți într-o poziție privilegiată. Există un deficit de 100 000 de locuri de muncă pentru șoferi în prezent.*

*Primul pas în căutarea unui loc de muncă ar trebui să fie reprezentat de recomandările din partea familiei și a prietenilor - în acest fel, puteți găsi o companie de încredere. Cu toate acestea, dacă nu aveți o astfel de posibilitate, există o mulțime de opțiuni de luat în calcul.*

*Un prim pas este să creați un cont pe TransJobs.eu. O companie interesată v-or putea contacta astfel mult mai rapid pentru a stabili un eventual interviu.*

*Pe de altă parte, faptul că nu există suficienți șoferi pe piața*



# GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

Ă  
T  
ă

## REȚINETI CĂTREBUJE SFACEI O IMPRESIE BUNA LA INTERVIU!

Iată câteva sfaturi care vor ajuta să treci cu bine de interviu:

- fii punctual
  - îmbrăcați-vă îngrijit (nu este nevoie să purtați un costum, este suficientă cămașă)
  - luați o copie a CV-ului și alte documente care să confirme experiența și calificările anterioare
  - informați-vă în prealabil despre companie: condiții de angajare, flotă, etc.
- Acest lucru poate să facă o impresie bună asupra angajatorului.
- fii sincer în conversație - nu mințiți cu privire la experiență; companiile sunt adesea gata să angajeze persoane fără experiență
  - nu vă faceți griji dacă sunteți stresat - o stare ușoară de frică în astfel de situații este normală.
- Vă recomandăm totuși să aveți un stil conversațional natural și degajat - acest lucru îi semnalează angajatorului că sunteți stăpâni pe situație.

Fiecare participant la interviu va avea întrebări diferite.  
Nu există un model prestabilit, dar cu siguranță angajatorul va dori să știe detalii despre experiența dvs, cât de bine stăpâniți limbile străine, dacă doriți o carieră pe termen lung sau scurt în cadrul companiei, și care sunt așteptările salariale.

Puneți accent pe faptul că sunteți gata și să învățați. Nu vă săfiiți să puneți întrebări - despre sistemul de salarizare, taxe, sistemul de lucru.  
-dacă aveți posibilitatea, vorbiți înainte cu alți șoferi care lucrează deja pentru această companie.



## GHIDUL ȘOFERULUI PROFESIONIST

*Este posibil ca angajatorul să vă întrebe care sunt așteptările dvs salariale -este important să vă gândiți la acest aspect înainte -dacă aveți posibilitatea, vorbiți înainte cu alți șoferi care lucrează deja pentru această companie. Puteți, de asemenea, să aflați cât se câștigă în alte companii, pe rute similare sau într-un sistem de lucru similar.*

*Un șofer de camion poate câștiga, în medie, între 2.500 RON și 17.750RON „în mână”.*

*Cu toate acestea,veniturile reale depind de trasee, de numărul de kilometri parcurși și de compania angajatoare.*



# GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

NU UITAȚI!

Angajatorii plătesc adesea soferilor un salariu

minim -restul veniturilor se plătesc sub formă de sporuri sau diurne.  
Conform raportului „Veniturile soferilor

profesioniști” realizat de Transjobs.eu, soferii fără cunoștințe de limbi străine câștigă, în medie, cu 1.500 RON mai puțin!  
Cel mai mare salariu este acordat celor care vorbesc limbi germană și engleză  
-care sunt cele mai frecvent utilizate limbi la nivel european.

**IMPORTANT!**

Primul loc de muncă pe un post de sofer de camion nu presupune că veți fi lăsat de unul singur pe traseele dificile. Desigur, depinde dacă va fi o activitate locală, la nivel național sau internațional. În cele mai multe cazuri, în primele zile, dacă nu săptămâni, și uneori luni, se lucrează în echipă DE DOI SOFERI.

Vei călători cu o persoană experimentată, care joacă rolul unui profesor (este de asemenea important cu cine nimeresti pot) avea norocul să fie o persoană cu care te înțelegi sau, din contra, persoană mai dificilă).



## *GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST*

*VIAȚA ÎN CABINA UNUI CAMION.  
-CE TREBUIE SA ITI ADUCI CU TINE*

*-LUCRURILE NECESARE PENTRU DRUM !!*

*-Pregătirea pentru primul traseu...*





## **GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST**

*Hărțile sub formă de aplicații sunt foarte necesare.*

*Cele mai populare sunt:*

*tomtom,*

*go,*

*automapa*

*ATENȚIE! Navigarea cu ajutorul GPS-ului și a hărților ar trebui să fie doar informativă pentru șofer.*

*Șoferul trebuie să acorde o atenție deosebită mediului înconjurător -lățimii drumului, șanțului, înălțimii ramurilor de copacicare arată că drumul este/nu este frecventat de camioane*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

### FRIGIDERUL AUTO

Multe camioane, în special cele noi, au un frigider încorporat.

Dar dacă în vehicul nu există unul, merită să faci această investiție.

Cu atât mai mult dacă veți călători pe mai multe rute internaționale. Conducătorii auto recomandă de obicei modelele Waeco tropicool TC35 FL, Waeco cdf-

18 și Waeco Tropicool TC 21FL. Prețurile încep de la 700 RON. Nu este o sumă mică, dar dacă, de exemplu, veți conduce timp de două săptămâni în vestul Europei, veți economisi bani pe mâncare.

Pentru o scurtă rută de două zile, este suficientă o ladă frigorifică obișnuită, în care poate fi pusă gheață sau cartușe congelate.



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

ă  
ș ă

Următoarele sunt de asemenea utile:

- aspirator de maini,
- lanternă,
- un laptop cu o placă de rețea fără fir,
- un încărcător de mașină cu două sau trei intrări,
- un splitter de brichetă,
- o cameră video (din ce în ce mai populară în caz de atacuri),
  - un smartphone cu încărcător și un al doilea telefon de urgență (poate fi chiar unul vechi),
- un încărcător de laptop la 24 / 12v.

**IMPORTANT!**

*Fii atent! la ceea ce conectezi la priză de brichetă și la câte receptoare de alimentare există. Prea multe dispozitive pot provoca un scurtcircuit!*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST



Asigurați-vă că sunteți familiarizați cu echipamentul de la bordul camionului cu care plecați pe traseu.

### **IMPORTANT!**

Aparatele video de înregistrare sunt strict interzise în unele țări - de exemplu în Austria sau Luxemburg.

De asemenea, regulamentele nu sunt foarte clare în Germania sau Portugalia.

Prin urmare, verificați cu atenție ce norme se aplică în țările în care vă deplasați, înainte de a utiliza aparatul de înregistrare video.



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

Pentru orice eventualitate, descărcați hărți offline pe smartphone, pentru că acestea funcționează fără o conexiune la internet -unele dintre cele mai bune sunt cele gratuite de la Here Maps.

În plus față de echipamentele electronice veți avea nevoie decarte de identitate (sau pașaportul) permis de conducere doavada înregistrării unei inspecții tehnice valide

licență valabilă, o autorizație de leasing, autocolante ecologice (Austria, Franța) asigurare, cabotaj) -meriță să aveți două dosare pentru documente, astfel încât să nu se pierdă nimic.

conținut de CMB

doză fixă de hârtie pentru tahograf;

sigilii (în cazul containerelor);

în cazul rutelor internaționale -dicționarul englez (în cazul unui traseu specific se recomandă

dicționarele locale)

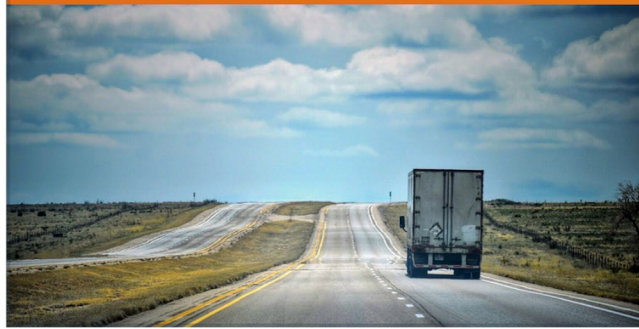
casca/sistem handsfree

ochelari de protecție

mănuși

vestă

set de scule

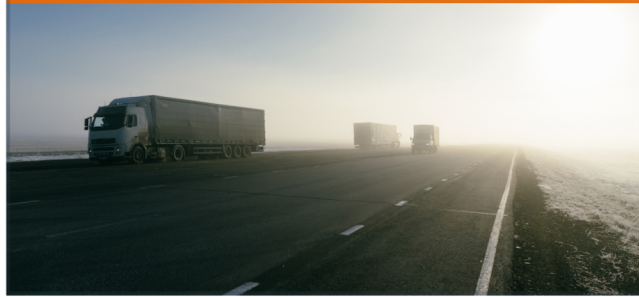


## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*siguranțe  
becuri  
curele de fixare  
bandă izolatoare  
cloacan  
chei fixe  
clește și șurubelniță plată și în cruce  
o bucată de sârmă  
niște șuruburi și piulițe  
un triunghi de avertizare -unele dintre aceste lucruri ar putea fi deja în camion*

*Dacă nu verificați aceste lucruri înainte, puteți regreta mai târziu.  
Verificați de asemenea validitatea stingătoarelor de*

*incendiu din camion, înainte de a pleca.*



# GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

Lucruri necesare pentru călătorie:

În funcție de lungimea traseului și de natura sa (național sau internațional), trebuie să vă pregătiți în consecință. Luați tot ce luați în mod normal pentru o excursie, astfel încât să fie suficient pentru întreaga călătorie.

- cămăși
- bluze
- pantaloni
- jacheta (în funcție de sezon, subțire sau de grosă)
  - bluza și pantalonii de lucru separat pentru încălzire (cu mănești lungi și picioare pentru pantalonii);
- lenjerie de corp
- șosete
- pantaloni scurți
- încălțăminte
- sandale (obligatoriu prinse la spate, astfel încât să nu primești o amendă în cazul unui control)



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

- *slăpi pentru duș*• douăprosoape (ar trebui săfie din microfibre cu uscare rapidă)
- șampon
- gel de duș
- kit de ras
- parfum
- deodorant
- foarfeca de unghii
- bețișoare de bumbac pentru urechi



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

- spray de fânari
- ac și apă
  - kit de prim ajutor, medicamente de bază-analgezice (de exemplu, paracetamol, ibuprofen)
  - vitamina C
  - calciu
  - magneziu
- prosop de hârtie
- șervețele umede
  - detergent pentru vase
  - lichid de spălat vase
  - chiaveta voastră va fi un (bidon (de preferință cu robinet metallic)
  - brichetă/ chibrituri
  - castron din plastic
  - gel antibacterian
  - pieptene



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

- o pilotă
- o pernă
- o pernă mică
- un sac de dormit

• aproximativ 100 de euro pentru cheltuieli (bilete, parcuri, alimente etc.).

Nu este recomandat să ai mai mulți bani la tine.

Gătește și măncați în cabina camionului

Lucrurile pe care trebuie să le iei cu tine pe traseu depind și de durata acestuia, dacă este vorba de câteva zile în țară sau de câteva săptămâni în străinătate.





## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

Este de la sine înțeles că NU poți face cumpărături în mod regulat, sau poți mânca în restaurantele și barurile de pe traseu..

Cu toate acestea, dacă ești pe drum timp de mai mult de două zile, merită să ai cu tine lucrurile necesare.

Cu siguranță vei avea nevoie de un aparat de gătit -aici, șoferii cu experiență recomandă un

mini aragaz cu butelie. Il poți comanda pe emag

• o cană termică (pentru cafea, ceai) poți comanda pe emag

• în plus, mai ai nevoie de:

tacâmuri

• o farfurie și un pahar

• un vas cu un capac

• o tavă

• un suport pentru tăiat (puteți căuta și seturi de călătorie speciale în Decathlon).

## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

Îngrijirea, mâncare și băutură:

- cafea
- ceai
- yerba mate (o alternativă excelentă pentru cafea și „energizantă”)
- zahăr
- lapte

- lapte pentru cafea (dacă nu aveți frigider). Pentru o cafea mai sărată, menta înlocuiește zahărul cu stevia sau miere de țară.

condimenta de bază:

- sare
- piper
- busuioc
- ketchup
- mustar
- origan

- cuburi instant pentru gătit

- diverse amestecuri



# GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

sosuri instant sub formă de prafuri, în funcție de ceea ce vă place

*Dacă aveți frigider:*

*carne*

*mezeluri*

*legume*

*fructe*

*mâncăruri gata preparate de casă*

*sendvișuri*

*orez*

*macaroane*

*mei sau cuscus*

*pâine (păstrați în frigider)*

*supe instant*

*conserve*

*apă minerală*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*Nu mâncați niciodată alimente expirate! Traseul este ultimul loc unde îți poți permite să ai probleme de stomac.*

**IMPORTANT!** *Din cauza dorinței de a ajunge cât mai repede la destinație, batoanele dietetice nesănătoase și tentantele mâncăruri fast-food par o alegere bună.*

*Un regim adecvat și un pic de activitate fizică va vor proteja împotriva diabetului zaharat, a hipertensiunii arteriale, atacului de cord și a obezității.*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*planificați -va traseul -calculați în avans cât de departe veți călători și locurile unde puteți opri pentru o masă sănătoasă și nutritivă.*

*măncați regulat un mic dejun sănătos -aceasta este cea mai importantă masă a zilei. Ea afectează*

*concentrarea și va oferi energia necesară pentru a începe ziua.*

*-nu mâncați prea mult. O masă prea copioasă provoacă somnolență și, astfel, încetinește reflexele,*

*prelungind timpul de reacție și făcând dificilă concentrarea!*

*gustări sănătoase -luați nuci nesărate, fructe uscate sau anumite mezeluri.*

*hidratați-va -beți 1,5-2,5 litri de apă pe zi!*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

- o cină sănătoasă ar trebui să fie cea mai mică masă a zilei. Nu mâncați cu 1-3 ore înainte de culcare, acest lucru va face corpul să digere în plus și astfel nu va veți odihni suficient.
- evitați mâncărurile tip fast-food -mesele rapide pot fi tentante, dar nu uitați că, evitându-se, veți economisi bani, dar veți avea grijă și de sănătate.

*Informații utile! Nu contează dacă sunteți pe un traseu internațional sau național, de mai multe zile.*

*Nu trebuie să aveți totul de la început -o parte dintre lucruri le puteți cumpăra în timpul pauzelor, atât în străinătate cât și în țara din magazine precum LIDL. Verificați în prealabil dacă există astfel de magazine pe traseu sau dacă poate fi găsit unul deschis în zilele de sărbătoare sau duminică.*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

Soferul de camion și sănătatea sa în timpul traseului

Cum să aveți grijă de sănătate, ca sofer de camion? Activitatea unui sofer profesionist este asociată cu o cantitate uriașă de ore petrecute în spatele volanului, într-o poziție așezată. Pentru a putea călători pe parcursul a cât mai multor ani, trebuie să aveți grijă de sănătatea și de condiția fizică.

Includeți câteva minute de exerciții fizice în agenda zilnică. Lipsa de spațiu și timp pentru a practica pe drum sunt doar scuze.

Puteți exersa în pauze, utilizând echipamentele de antrenament din cabină

gantere mici cu greutate  
banc rabatabil.

Atenție! O pauză de 5 minute pentru exerciții fizice este la fel cu băutul unei cani de cafea neagră

Dacă nu aveți o sală de gimnastică la îndemână, puteți practica o formă simplă de mișcare în fața camionului. Puteți face 20 de genuflexiuni și 20 de flotări. Va veți îmbunătăți circulația și va veți oxigena



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST



*Sportul este disponibil gratuit 24 de ore pe zi, șapte zile pe săptămână. Acesta va va ajuta să rămâneți în formă, va contribui la stimularea mușchilor, a oaselor și articulațiilor, îmbunătățind concentrarea și funcționarea inimii.*

*Dacă vă simțiți obosiți, nu riscați -opriți-vă pentru o scurtă pauză. Așa-numitul somn energizant (de 15-30 min) vă va permite să vă recăștiți rapid forța. Dacă, însă, după scurtă pauză încă mai simțiți starea de somnolență -NU continuați drumul. Siguranța este cea mai importantă.*

*Ce alte forme de mișcare mai poți să faci?*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST



*Sportul este disponibil gratuit 24 de ore pe zi, șapte zile pe săptămână. Acesta va va ajuta să rămâneți*

*în formă, va contribui la stimularea mușchilor, a oaselor și articulațiilor, îmbunătățind concentrarea și funcționarea inimii.*

*Dacă vă simțiți obosiți, nu riscați -opriți-vă pentru o scurtă pauză. Așa-numitul somn energizant (de 15-30 min) vă va permite să vă recăștiți rapid forța. Dacă, însă, după scurtă pauză încă mai simțiți stare de somnolență -NU continuați drumul. Siguranța este cea mai importantă.*

*Ce alte forme de mișcare mai poți să faci?*

## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST



Exerciții de întindere și relaxare pe care le poți face atât în cabina camionului, în parcare, cât și în sală de sport de pe traseu Truckers Life. Puteți exersa folosind propria greutate sau un echipament pe sport. Dacă aveți nevoie de inspirație -consultați [www.active-trucker.eu](http://www.active-trucker.eu), un site creat special pentru șoferii activi.

Acolo veți găsi tutoriale pentru antrenamentul șoferilor de camion. Există trei versiuni ale exercițiilor,

de descărcat: în cabină, exerciții înainte de transport și exerciții la sală Truckers Life. Toate o prezintă pe

Iwona „Trucking Girl” Blecharczyk - cea mai populară șoferiță de camion din Europa, care demonstrează

## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*Informații utile!*

*pentru călătoriile lungi -acestea sunt stocate în cabină, fie în*



*Mulți șoferi iau cu ei greutate și o bancă de exerciții*

*remorcă. Meseria de șofer nu înseamnă că nu trebuie să avem grijă de aspectul fizic. Totul depinde de organizator.*

*Timpul de lucru al șoferului de camion*

*Un alt factor important în munca unui șofer de camion este timpul de lucru.*

*Conducerea unui camion este o mare responsabilitate -este vorba de sănătatea și viața nu numai a șoferului, ci și a altor persoane implicate în traficul rutier.*

*În această profesie nu-ți poți permite să faci greșeli, pentru că acestea pot duce deseori la consecințe grave.*

*Oboseala se traduce printr-o scădere a abilităților psihofizice -de exemplu, a receptivității și a reflexelor.*

## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*În acest sens, legislația este foarte clară, aplicând amenzi mari pentru astfel de abateri.*

*Trebuie să monitorizați cu atenție orele de condus și de odihnă*

*Contorizarea lor are loc în perioade: zilnice și săptămânale.*

*Ciclu diurn este de exact 24 de ore.*

*În acest timp, șoferul trebuie să conducă, să lucreze la încărcare și descărcare, pe lângă alte sarcini și să aibă o perioadă de odihnă.*

*Cel mai lung timp de conducere întrerupt este de patru ore și treizeci de minute. Apoi șoferul trebuie să aibă o pauză care să dureze cel puțin 45 de minute (cel mai bine este să faci o pauză de 46-47 de minute, precum 9h01 sau 11h02).*

*În cele douăzeci și patru de ore poți conduce cel mai mult 9 ore în total.*

*Desigur, timpul de conducere poate fi schimbat în funcție de rută și îndatoririle.*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*De exemplu, șoferul poate conduce o oră și jumătate, ca mai apoi să facă o scurtă pauză de cincisprezece minute. Apoi, trei ore de condus MAI FACE O PAUZA DE 45 MIN, apoi el poate conduce următoarele patru ore și jumătate până la sfârșitul zilei de lucru.*

*Ciclul diurn de 24h în mod excepțional, legea permite posibilitatea prelungirii timpului de condus la 10 ore. Cu toate acestea, șoferul își poate permite o astfel de soluție de două ori pe săptămână și trebuie să ia o pauză de 45 de minute înainte de ora suplimentară de condus.*

*Gestionați timpul bine și gândiți-vă dacă aveți nevoie de 10 ore de condus la începutul săptămânii, deoarece acestea pot fi utile mai târziu.*

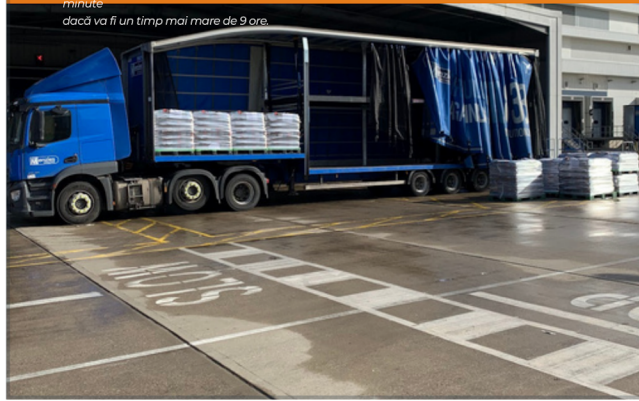


## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

### *Combinarea condusului cu alte îndatoriri*

*Responsabilitatea șoferului nu este numai cea de a conduce -îndatoririle sale incluzând uneori încărcarea și descărcarea bunurilor, completarea documentelor, reparațiile minore ale camionului etc. -în tahograf aceste îndatoriri sunt marcate corespunzător.*

*Când vine vorba de combinarea sarcinilor, șoferul este obligat să ia o pauză după 6 ore de lucru (de exemplu, de condus și de încărcare). De exemplu, de dimineață, timp de o jumătate de oră, el va îndeplini diferite sarcini, apoi va conduce timp de patru ore, iar apoi se va ocupa cu descărcarea încărcăturii timp de o oră, pentru a ajunge la parcare pentru ultimele 30 de minute din program -cumulând astfel un total de 6 ore. Apoi **TREBUIE** să ia o pauză de 30 de minute, dacă va lucra sub 9 ore și 45 de minute dacă va fi un timp mai mare de 9 ore.*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*Odihna zilnică*

*Viața conducătorului auto nu reprezintă doar partea de condus, de pauze scurte și de alte responsabilități.*

*În cele din urmă, este timpul să odihniți - astfel încât și camionul să aibă timp pentru el. Prin*

*legge, această odihnă trebuie să fie regulată și să dureze unsprezece ore, sau șapte scurtăși să dureze minimum nouă ore.*

*Cel mai important lucru este să se încadreze într-un ciclu de 24 de ore. Trebuie amintit faptul*

*că timpul total petrecut la muncă (împreună cu pauzele scurte și alte responsabilități) nu poate depăși*

*cincisprezece ore.*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

### Ciclul de lucru saptamanal

*Gestionați bine timpul și gândiți-vă dacă trebuie să beneficiați de cele 10ore de condus la începutulsăptămâni, deoarece acestea pot fi utile mai târziu. Trebuie să vă amintiți că săptămâna de lucru așoferului începe de luni de la ora 00:00 și durează exact până duminică, ora 23:59.*

*Într-un ciclu săptămânal cel mai important este timpul de lucru total -în această perioadă, șoferul poate petrece maximum 56 de ore la volan.*

*Cu toate acestea, este important ca într-un ciclu de două săptămâni să nu conduceți mai mult de 90de ore. Prin urmare, dacă conduceți 56 de ore în prima săptămână, în următoarea puteți conduce doar 34 de ore.*

*După ce a lucrat timp de 6 zile, șoferul are nevoie de o pauză saptamanala -desigur, o poate face și mai devreme. Pauza saptamanala trebuie să dureze cel puțin patruzeci și cinci de ore.*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*Amintim însăcă există și cea de-a doua formă de odihnă săptămânală, care durează minim 24 de ore.*

*În acest caz după luarea unei astfel de pauze scurte, următoarea pauză săptămânală trebuie să dureze în mod obligatoriu 45 de ore. În plus, în acest caz, trebuie să utilizați orele lipsă printr-o scurtă pauză, mai târziu -dar cel târziu în timp detrei săptămâni.*

*Timpul de lucru este controlat printr-un dispozitiv special -un tahograf care înregistrează nu numai timpul de condus, timpul de odihnă și alte activități ale șoferului, dar și viteza și distanța parcursă.*

*Înainte de a pleca la drum, vei face cu siguranță un curs despre folosirea tahografului.*

*După oprirea vehiculului, poți verifica cum este înregistrată activitatea pe tahograf.*



# GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

PLANIFICAREA RUTELOR ȘI ORIENTAREA ÎN TEREN



Planificarea rutelor se face de obicei de către dispecerii firmelor de transport, aceștia vă dau informațiile de care aveți nevoie cu privire la destinația unde trebuie să ajungeți, data și ora la care trebuie să fiți la destinație, tariful în funcție de acestea și calculați distanța și programul de lucru și pauzele de condus.

Întotdeauna verificați adresa dacă este bună pe google maps după care trebuie să verificați și cu un GPS de camion să vedeți care sunt restricțiile de tonaj și dacă este accesibilă sau nu adresa respectivă.

Stabiliți rutele pe care trebuie să mergeți după care calculați-vă nr de km pe care o să îl faceți ziua de lucru și verificați cu atenție data descărcării pt a fi sigur ca descarcat.

Orientarea în teren când sunteți în trafic trebuie să fie doar pt rute accesibile pt camioane cu tonaj mai mare de 7.5t și respectate cu foarte mare atenție din momentul din care ați plecat din firmă și până la întoarcere înapoi

## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST



PLANIFICAREA RUTELOR ȘI ORIENTAREA ÎN TEREN

TREBUIE SA LUATI IN CONSIDERARE LOCATIA DE UNDE PLECATI SI TARA IN CARE VA AFLATI.

DE EXEMPLU DACA PLECATI DIN ROMANIA IN SPANIA AVETI CATEVA TARI PE CARE TREBUIE SA LE TRANZITATI SI CATEVA PUNCTE DE CONTROL VAMAL.

SA ACORDATI ATENTIE FOARTE IMPORTANTA DEOSEBITA LA DOCUMENTELE DE TRANSPORT CMR SA FIE COMPLECTATE IN MOD CORESPUNZATOR SI SA CORESPUNDA CU MARFA INCARCATA IN CAMION + SA NU LIPSEASCA NUMARUL DE CAMION SI ADRESELE DE INCARGARE SI DESCARGARE + ACESTI TREBUIE SA FIE STAMPILAT SI SEMNAT.

IN PUNCTELE VAMALE TREBUIE SA LUATI IN CONSIDERARE CEL PUTIN 2H PT CONTROLUL VAMAL, UNEORI CHIAI SI CATE 9H MINIM

## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST



*Securizarea și fixarea încărcăturii.*

*Principii de bază și sfaturi*

*Potrivit Comisiei Europene, până la 25% din accidentele în care sunt implicate camioane au drept cauza*

*securizarea și fixarea inadecvată a încărcăturilor. Subiectul este extrem de complicat și chiar șoferii experimentați au adesea probleme cu familiarizarea cu principiile fizicii, care sunt importante în cazul siguranței - nu numai a încărcăturii, ci și a șoferului și a altor participanți la trafic.*

## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

Securizarea și fixarea încărcăturii.

*Cu toate acestea, merită să vorbim aici despre informațiile de bază și regulile cu privire la încărcare:*

*Expeditorul este în primul rând responsabil pentru distribuția*

*corectă a încărcăturii în timpul transportului.*

*Cu toate acestea, transportatorul este responsabil pentru asigurarea bunurilor pe timpul transportului.*

*Prin urmare, șoferul ar trebui să participe la încărcare și să furnizeze informații cu privire la parametri vehiculului, sarcina pe osie, făcând eventual orice schimbări necesare.*

*Dacă nu este posibil să participați la încărcare, trebuie să completați acest lucru în CMRȘI SA SPECIFICATI ÎN MOD CLAR MENȚIUNEA CA SOFERUL NU A PARTICIPAT LA ÎNCĂRCARE/DESCĂRCARE*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*Dacă este ceva în neregulă cu bunurile sau încărcarea acestora, treceți aceste informații în documentul CMR!*

**ATENȚIE** - încărcătura trebuie să fie poziționată și fixată în așa fel încât în caz de frânare și viraj brusc, poziția sa să rămână aceeași.

*Evitați spațiile goale între paleți, cutii, pungi etc. Un aranjament compact al mărfurilor este, de asemenea,*

*o măsură de siguranță. Plasați produsul până la peretele frontal al remorcii (notați încărcătura pe osie);*

*• Asigurarea încărcăturii transportate este obligatorie indiferent de greutate;*

*• Nu este adevărat faptul că, cu cât încărcătura este mai grea, cu atât mai puțin trebuie asigurată!*

*• Nu este suficientă doar fixarea încărcăturii cu centurile corespunzătoare din remorcă. Pentru a o immobiliza complet, aveți nevoie și de alte instrumente, decât curelele sau grinzele, precum covorasele antiderapante.*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

Regulile detaliate pentru securizarea încărcăturilor pot fi găsite pe pagina de internet IRU.

*Cu toate acestea, transportatorul este responsabil pentru asigurarea bunurilor pe timpul transportului.*

*Prin urmare, șoferul ar trebui să participe la încărcare și să furnizeze informații cu privire la parametrii vehiculului, sarcina pe osie, făcând eventual orice schimbări necesare. Dacă nu este posibil să participe*

*la încărcare, trebuie să completezi acest lucru în CMR.*

*Dacă este ceva în neregulă cu bunurile sau încărcarea acestora,*

*treceți aceste informații în documentul CMR!*

*Depășirea capacității de greutate totală a camionului sau nu încărcatura, asta ar însemna ca încărcatura propriu zisă să nu depășească mai mult de maxim 25 t în cazul în care camionul are 15t.*

*De ft multe ori veți vedea ca greutatea camionului este de peste 15 t neîncărcat respectiv 17 t iar în acest caz încărcatura nu trebuie să depășească 23t și total de 40 t*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*Foarte important cum distribuți greutatea pe axe în momentul încărcării. Aceasta ar trebui distribuită după cum urmează :*

*Din cele*

*pe panoul frontal dar nu mai mult de 4 m de podea veți pune 3.5t va va ramane 21.5t pe care trebuie să le puneți în continuare pe cele trei obloane ale trailerului câte 7.166t pe restul de 9.6m de podea  
În acest fel veți avea marfa distribuită corect pe fiecare axă.*

*Dacă veți avea situații în care veți încărca bobine de tablă de câte 23t-25t cu o lungime de 3-4m maxim acestea pot fi încărcate la jumatea trailerului exact la jumătatea distanței pe care o are lungimea bobinei.*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST



*Ce trebuie să faceți în timpul unui control rutier ?*

*Mai devreme sau mai târziu, fiecare șofer va trebui să treacă printr-un control, fie efectuat de către*

*poliție, fie de Inspectoratul pentru Transportul Rutier. Este bine să știi cum să te comporți, care sunt*

*drepturile și obligațiile șoferului în timpul controlului -acest lucru va evita sancțiunile și amenzile aplicate*

*dvs și angajatorului dvs.*

## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST



O atenție deosebită trebuie acordată controalelor din partea Inspecției Transportului Rutier. Iată

câteva informații utile:

În cazul acestor inspecții, șoferul este obligat să pună vehiculul la dispoziția inspectorilor, să prezinte documente și toate informațiile solicitate, să furnizeze explicații verbale sau scrise, să facă posibilă realizarea de copii ale documentelor, ale înregistrării video sau ale documentației FOTOGRAFICE

## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*IMPORTANT!* În cazul controalelor rutiere, șoferul reprezintă angajatorul, adică transportatorul. De aceea, ca șofer, trebuie să fii prezent în fiecare etapă a inspecției și să faci eventualele remarci la întocmirea raportului final -datorită acestui fapt, angajatorul poate contesta sancțiunea. De asemenea, aveți posibilitatea de a nu semna un raport de inspecție dacă nu sunteți de acord cu conținutul său sau dacă credeți că este incorect.

*În principal este verificată documentația.*



# GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

În principal este verificată documentația.

Șoferul camionului este obligat să prezinte:

- toate documentele referitoare la marfa transportată,
- cartea de conducător auto,
- înregistrările tahografului,
- extrasul din licență
- permisul necesar pentru transportul rutier internațional,
- documentele obligatorii necesare pentru transportul mărfurilor periculoase (dacă le transportați)
- permisul pentru un vehicul nestandard (de ex., dacă aveți un astfel de vehicul)
- certificat care să dovedească îndeplinirea cerințelor de siguranță sau a condițiilor de punere în funcțiune,
- documentele necesare pentru transportul animalelor și deșeurilor (de asemenea, numai atunci când le transportați).



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*IMPORTANT!* Inspectorii au atribuții foarte ample -similare cu cele ale Poliției. În timpul inspecției,

aceștia pot:

- să intre în vehicul,
- să verifice toate documentele,
- să verifice cartea șoferului,
- să verifice tahograful,
- să verifice sistemul radio,
- să verifice încărcătura pe osie și dimensiunile vehiculului;
- să ceară conducătorului auto să părăsească vehiculul și să dirijeze vehiculul controlat pentru a verifica starea sa tehnică;
- să identifice șoferul și alte persoane, -
- să verifice tipul de combustibil utilizat,
- să audieze martorii (fără participarea părților implicate),
- să efectueze un test de alcoolemie.



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

### IMPORTANT!

În cazul unei nereguli, inspectorul poate reține permisul de conducere, cartea de înmatriculare, permisul temporar și cardul șoferului, poate interzice conducerea autovehiculului de către un șofer depistat cu alcoolemie/nu uitaj; să nu conduceți niciodată sub influența alcoolului, având în vedere că și a doua zi după consum, alcoolul rămâne în sânge), de către orice persoană care nu posedă:

documentele necesare (inclusiv asigurarea obligatorie de răspundere civilă pentru terți), pot interzice conducerea unui vehicul a cărui stare tehnică, masă sau presiune a oșieiși încărcăturii periclitează siguranța sau încalcă cerințele

protecției mediului, putând chiar să retragă, pe cheltuielile proprietarului, vehiculul care amenință siguranța sau care rămâne staționat într-o zonă unde staționarea este interzisăși împiedică circulația, aplicând o amendă care va fi supusă executării imediate.



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*Taxele pentru transportul cu camionul*

*Aproape toate autostrăzile europene și secțiunile majore de drumuri naționale funcționează pe sistemul achiziționării de rovinețe ca modalitate de achitare a taxelor de trecere. Din ce în ce mai mult, vehiculele au în cabinele lor montate dispozitive speciale care înregistrează numărul de kilometri pe un drum cu taxă și pe această bază transportatorul plătește o taxă dintr-un cont special.*

*Taxele de trecere variază de la o țară la alta, dar foarte des depind de factori similari:*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*Taxele de trecere variază de la o țară la alta,  
dar foarte des depind de factori similari:*

*Lungimea rutei și  
numărul de kilometri parcurși*

*Tipul de drum  
Nivelul emisiilor  
de gaze de  
eșapament*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

### *Greutatea vehiculului*

*În mod separat, se plătește pentru trecerea pe anumite poduri, viaducte și tuneluri. Unele țări oferă*

*reduceri diferite - de exemplu, atunci când optați pentru o plată în avans, vă puteți instala un dispozitiv*

*electronic în locul unei viniete de hârtie.*

*Un sistem tipic european de taxare este valabil în țara noastră, unde șoferii de camion plătesc taxe*

*pe secțiuni selectate de drum, pe șoselele de centură și autostrăzi. Lista exactă a acestor secțiuni este actualizată constant pe pagina de internet a CNAIR.*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST



*Atenție! Suma și sistemul de taxare se schimbă frecvent de aceea transportatorii monitorizează constant legislația din anumite țări. Există amenzi mari pentru neplata taxei, iar controalele sunt foarte precise și frecvente -de aceea nu este recomandat să călătoriți fără rovinietă.*

## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*Întrebați, în timpul interviului de angajare, despre echiparea vehiculelor cu dispozitive de citit taxe. Dacă nu sunt în dotarea vehiculelor, aceste dispozitive vor trebui cumpărate la graniță (asigurați-vă că aveți toate documentele, cardurile de combustibil, cardurile de plată, regulile de realimentare).*

*Interdicții permanente și temporare*

*În toate țările europene există reglementări care interzic circulația în anumite ore și zile. De obicei, acestea sunt weekend-urile, sărbătorile sau perioadele de vacanță. În fiecare țară se aplică*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

diferite date și regulamente. Încă din etapa de planificare a traseului.

verificați pe unde puteți merge și pe unde nu.

Fiecare șofer trebuie să se ocupe de acest lucru individual.

Acest lucru va permite să evitați amenzi considerabile și staționarea fără sens într-o parcare de frontieră, până în momentul când circulația va fi posibilă.

Interdicția de deplasare cu un camion pe drumurile publice nu se referă adesea la anumite tipuri de transport (sau la încărcarea acestor bunuri).

Interdicția nu se aplică în cazul:

Transportului de alimente  
perisabile (cereale, fructe,  
legume, produse lactate,  
carne și produse semipreparate);



## *GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST*

*Transportului de animale  
(pești vii, porci, cai);*

*Camioanelor pentru transportul  
echipamentelor  
pentru evenimente ample,  
sau pentru organizarea  
acestui tip de evenimente*

*Transportului de medicamente și  
consumabile  
medicale,*

*Transportului de beton*

*ADR*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*Desigur, lista mărfurilor permise în fiecare țară este diferită și trebuie verificat exact când puteți circula, în ciuda interdicției.*

*În plus, pe drumurile din România, în zilele de interdicție, camioanele care se întorc din străinătate pot fi conduse în scopul finalizării transportului, la destinația mărfurilor transportate, care are sediul pe teritoriul țării noastre.*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

### *Parcarea de camioane și siguranța*

*Șoferii petrec pauzele zilnice în principal în locuri de parcare -acolo au timp liber, de odihnă, se spală, iau masa și se pregătesc pentru continuarea traseului. Găsirea locului de parcare potrivit este*

*o chestiune foarte importantă. Adesea, seara, pe autostrăzile europene aglomerate, nu există suficient*

*spațiu pentru a parca camionul, tahograful calculând inutil timpul de lucru. Vorbește cu angajatorului*

*despre posibilitatea de a parca în locuri de parcare plătite și de a primi o rambursare pentru parcare.*



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST



*Când sunteți pe drum, trebuie să vă gândiți destul de devreme la locul de parcare:*

*• puteți întreba colegii despre locuri de parcare prin intermediul stației;*

*• puteți utiliza aplicația TransParking, datorită căreia în câteva secunde veți găsi spațiu*

*liber pe o secțiune selectată a traseului.  
[www.TransParking.eu](http://www.TransParking.eu)*

---

## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

Atenție! Aplicația TransParking oferă informații despre facilitățile locului de parcare (dus, restaurant, benzinărie, securitate). Puteți evalua fiecare loc de parcare și puteți lăsa un comentariu, cu fotografii. Datorită înregistrărilor de la alți șoferi, veți putea găsi cele mai bune locuri.

Pe lângă găsirea unui spațiu de parcare gratuit, este important să fii în siguranță în camioane, nu numai că sunt încărcături în valoare de sute de mii de euro transportate, dar, recent, acestea au devenit o țintă pentru refugiați mai ales în ultima perioadă.

Iată câteva principii cheie:

- Pentru a minimaliza riscul de atacuri, trebuie să aveți în vedere mereu să parcați departe de locurile aglomerate: pe drumurile de acces, pe marginea drumului, în cartierele industriale (în care se găsesc numai agenți de pază), precum și în suburbiile orașelor și metropolelor;



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST



Atunci când alegeți un loc de parcare, evitați-le pe cele goale. Nu parcați în spate, în locuri izolate, ci doar acolo unde mai sunt și alte camioane. Cel mai bine, într-un spațiu monitorizat, lângă benzinărie,

restaurante - unde sunt prezenți și alți oameni;

• Atunci când alegeți un loc de parcare, evitați-le pe cele goale. Nu parcați în spate, în locuri izolate,

ci doar acolo unde mai sunt și alte camioane. Cel mai bine, într-un spațiu monitorizat, lângă benzinărie,

restaurante - unde sunt prezenți și alți oameni;

• Dacă dormiți în camion, blocați ușa din interior. Echipați-va cu o alarmă acustică personală - un dispozitiv care emite un semnal sonor puternic. În caz de pericol, va ajuta să atragă atenția altor oameni și să sperie hoțul;

• Dacă stați într-un hotel, asigurați-vă vehiculul: activați alarma, blocați cutia de viteză. De asemenea,

## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

### **IMPORTANT !!!**

Utilizați principiul încrederii limitate. Atribuțiile conducătorului auto sunt specifice

-după câteva trasee veți realiza că va lipsește contactul cu alte persoane. Aveți grijă, pentru că acest

lucru poate fi înșelător. Hoții se folosesc de astfel de situații. Bineînțeles, nu trebuie să exagerați și să evitați discuțiile cu oricine. Totuși, trebuie să rămâneți vigilenți. Mai întâi de toate, nu intrați în

contact cu oameni care par suspicioși și care nu sunt din categoria celor care frecventează parcurile

de camioane.



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST



**Atenție!** Cadrul juridic care permite folosirea de spray cu piper, a armelor paralizante, bastoanelor, cuțitelor, pistoalelor cu gaz, diferă în funcție de țară, nu numai din punct de vedere al tipului, ci și a modelelor specifice. Sfatul nostru este să nu dețineți astfel de obiecte dacă vreți să treceți frontieră. Cu toate acestea, dacă decideți să achiziționați o astfel de metoda de protecție, verificați cu atenție dacă modelul este legal în ȚARA DE DESTINAȚIE și ÎN ȚĂRILE PRIN CARE TRECEȚI.

## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

### Ce să faceți în timpul descărcării

În timpul încărcării, șoferul trebuie să-și amintească câteva reguli importante:

- Reprezentați compania, așa că aveți grijă la aspectul fizic, astfel încât să faceți o impresie bună;
- În locul de încărcare trebuie să purtați o vestă reflectorizantă și haine de lucru (în multe locuri, de asemenea, cizme de protecție, ochelari de protecție – uneori, sunt necesare costume de protecție);
- Citiți regulamentul depozitului / reglementările din fabrică;
- Așteptați permisiunea de a vă deplasa până la rampă de încărcare și asigurați-vă că nu există nimeni între aceasta și camion;
- Deși nu este responsabilitatea șoferului, merită să verificați securizarea și fixarea mărfurilor. De exemplu, nu poziționați o încărcătură mare la începutul remorcii (puteți deteriora autovehiculul)
- Asigurați-vă că podeaua remorcii este curată
- Verificați conformitatea exactă a mărfurilor cu informațiile conținute în scrisoarea de transport;
- Verificați dacă încărcătura nu este deteriorată;
- Asigurați-vă că pentru remorcă este trasă frâna de mână



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST



• Colaborați cu cei de la depozit și urmați instrucțiunile acestora. În nici un caz, însă, nu utilizați

vehicule de încărcare pentru care nu aveți permisiuni, chiar dacă vi se spune să faceți acest lucru!

• După încărcare / descărcare, asigurați-vă că toate echipamentele, rampele, platformele portabile au fost îndepărtate.

• **ATENȚIE!** În cazul unor observații personale, treceti-le în documentul CMR.

## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*Fiecare punct de încărcare și descărcare este diferit. Procedurile stricte se aplică, de obicei, companiilor*

*mari. Se folosesc intrări și ieșiri separate. Mai întâi trebuie să va înregistrați în sistem, la birou, înainte de a putea merge la rampă. De asemenea, veți obține o hartă imprimată cu cele*

*mai importante puncte. În astfel de locuri, traficul este strict organizat - de exemplu, va puteți*

*deplasa strict pe rutele marcate (atât cu camionul, cât și pe jos). Cu toate acestea, în cazul companiilor*

*mai mici se întâmplă deseori ca activitățile să fie organizate mai spontan - în astfel de locuri, trebuie acordată o atenție deosebită siguranței.*



## **GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST**



### **Primul ajutor pe drum**

*Drumurile sunt periculoase și, din păcate, se întâmplă adesea accidente. Trebuie să vă amintiți că acordarea*

*primului ajutor -chiar dacă sunteți doar un martor -este responsabilitatea fiecărui șofer și acest*

*lucru este valabil și pentru șoferii de camioane.*

## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

*Când va aflați la locul unui accident, asigurați-vă mai întâi dvs:*

- parcați vehiculul în siguranță pe marginea drumului sau pe autostradă și aprindeți luminiile de

*urgență. Camionul trebuie să fie parcat la o distanță adecvată de locul evenimentului, astfel încât să nu provoace o coliziune,*

- îmbrăcați o vestă reflectorizantă,

- luați cu dvs telefonul, trusa de prim ajutor și extingtorul,

- asigurați locul accidentului prin amplasarea unui triunghi de avertizare (în zona imediată din spatele vehiculului, la 60 de metri de acesta, sau la 100 de metri pe autostrăzi și drumuri expres).



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

### Acordați primul ajutor:

• Verificați starea persoanelor rănite într-un accident. Victimele nu trebuie mișcate de la locul accidentului **DACĂ NU ESTE CAZUL UNEIA** dintre cele trei opțiuni: vehiculul se poate aprinde, există riscul de coliziune cu un alt vehicul, răniții trebuie resuscitați.

• Dacă este posibil, acordați primul ajutor fără a schimba poziția răniților -coloana vertebrală sau vertebrele cervicale pot fi afectate. Asigurați-vă că ei pot respira, susținându-le gâtul și capul.

• Dacă trebuie să scoateți victimă din mașină, puneți mâinile sub antebraț, lărgiți centură de siguranță,

apoi trageți ușor torsului din scaunul mașinii, în timp ce îl sprijiniți exclusiv pe corpul dvs.

Așezați rănitul într-o poziție laterală fixă -astfel încât să nu se sufocce cu sânge sau să vomite și să poată respira liber.



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST



• Verificați dacă există contact cu victima și dacă aceasta respiră. Dacă victima nu respiră, trebuie să-i faceți procedura de respirație artificială și de masaj al inimii. Acestea constau în comprimarea centrului pieptului cu mâinile pliate (baza mâinii) la o adâncime de aproximativ 5 centimetri, alternativ cu respirația gură la gură a victimei, ținându-se nasul închis. Verificați în prealabil că victima să nu aibă nimic în gură. Țineți cont de faptul că secvența este de 30 comprimate pentru 2 respirații.

• Repetați respirația artificială și masajul inimii până când victima începe să respire sau sosește o ambulanță. Apropiati obrazul mai aproape de gura victimei și observați dacă există mișcări ale pieptului. Datorită acestui procedeu, pot crește șansele de supraviețuire cu până la câteva zecile PROCENTE

## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST

• Dacă victima este conștientă și dorește să părăsească locul accidentului, nu o puteți lăsa să plece

și va trebui să aștepte ca ambulanța să ajungă, deoarece aceasta poate fi într-o stare de șoc pe care nu o conștientizează.

• Dacă victima are hemoragie, trebuie să puneți presiune și să ridicați membrul rănit. Utilizați un

pansament steril din trusa de prim ajutor și puneți tifon pe rană.



## GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST



*IMPORTANT! Dacă sunteți singur la locul  
accidentului,  
primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să  
apelați  
numărul 112 în Uniunea Europeană. Dacă  
există și alți  
oameni cu dvs, cereți-i să vă ajute.*



## **GHIDUL SOFERULUI PROFESIONIST**

**DESPRE TOATE ACESTE LUCRURI VETI INVATA IN GRUPUL PRIVAT DE MENTORSHIP  
:CUM SA DEVII SOFER PROFESIONIST  
PE LANGA TOATE ACESTE VETI AVEA ACCES LA CURSUL PROPIU IN FORMAT VIDEO  
UNDE VETI INVATA CE AVETI DE FACUT SI CUM SA FACETI ATUNCI CAND INCEPETI SA  
LUCRATI CA SOFER PROFESIONIST**

**BONUS DE UNDE POTI INVATA CA SA OBTI CATEGORIILE PT CAMION  
<https://www.scoalarutiera.ro>**

**SUCCES VA ASTEPT !!!**

