

# 帰庫後は11時間以上

～勤務終了後、休息期間は継続11時間以上の確保が基本です～

## (全運転者対象)

※全運転者をゼンドラさんと呼称

### 勤務終了後の休息期間

ゼンドラさんは帰庫し勤務終了後、休息期間は11時間以上与えられる勤務計画を立ててください。予期し得ない事象等で時間が押してしまった場合でも、9時間を下回らないようにして下さい！

勤務間インターバルは11時間以上、時間押しても9時間は確保！

## (宿泊を伴う長距離貨物運送の場合)

※長距離特例該当者を1450さんと呼称

長距離貨物運転者の条件

1週間における運行すべて長距離運送であること。  
【一の運行の条件】  
①走行距離450km以上 ②休息期間は住所地以外の場所  
※長距離運転者は1450と覚えて下さい。

### 運行終了後の休息期間

1450さんは帰庫し勤務終了後、1週間に2回まで、8時間(以上)とすることができます。  
ただし運行途中の休息期間が継続9時間下回る場合は、一の運行終了後に8時間でなく12時間与えないとダメです！

運行途中の休息期間、継続9時間取れてなかったら12時間！

1450さんは拘束時間は16時間、休息期間は継続8時間が週2回可能

だ！！ け！！ ど！！

<↓一の運行終了後は↓>

拘束時間16時間

休息期間8時間

継続12時間以上

拘束時間16時間

休息期間8時間

この場合は継続12時間以上の休息期間を徹底だよ！

### 【関連法令等】

・改善基準告示第4条第1項第3項～第5項

