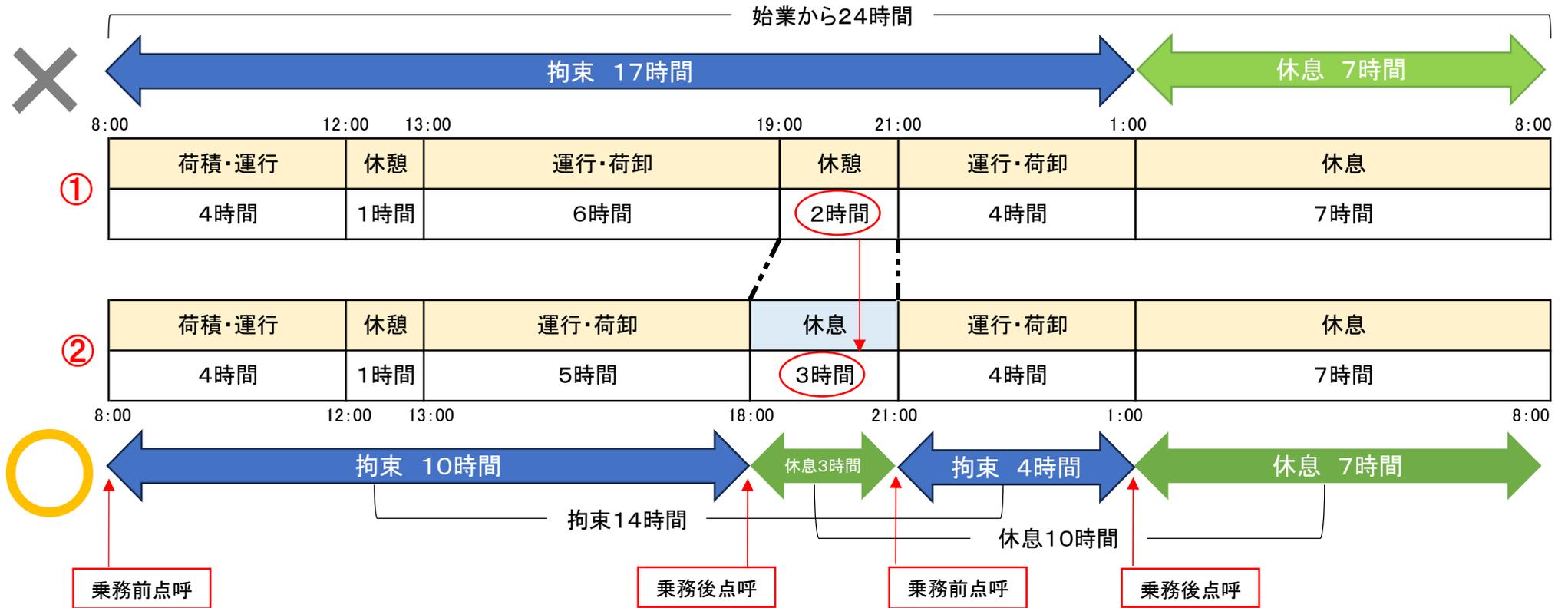


# 運行計画の見直し(分割休息の活用)



①では、朝8時から深夜1時までの間に、3時間未満の休憩時間しかないため、全体が拘束時間になってしまい、その結果、17時間全てが拘束時間となり拘束時間の上限を超えてしまいます。  
また、休息期間も7時間で不足しています。

②では、①の19時から21時までの休憩時間の2時間を1時間早めて18時から21時までの3時間とし、休息期間の一部に変更しました。これにより、3時間+7時間=10時間の休息期間がとれるため分割休息として取り扱うことができます。  
拘束時間も10時間と4時間との合計で14時間ですので、拘束時間の上限以内に納まっています。  
(休憩時間を1時間延長することで、拘束時間が3時間減少することになります。)

ただし、①の運行もしくは荷卸時間を1時間短縮することになりますので、荷主との調整が必要となります。