

For skoleledelsen

Det er mange grunner for at skoleledelsen bør sette i gang med Hjertesone:

- 1. Fremme fysisk aktivitet og helse:** Hjertesone oppmuntrer til aktiv transport, som å gå eller sykle til skolen. Dette fremmer daglig fysisk aktivitet blant barna, noe som er viktig for deres fysiske og mentale helse. Ved å legge til rette for trygg og aktiv transport, kan skolen bidra til å skape sunne vaner som barna kan ta med seg videre i livet.
- 2. Økt trafiksikkerhet for elever:** Hjertesone bidrar til å øke trafiksikkerheten rundt skolen. Ved å implementere fysiske tiltak som gjør trafiksituasjonen mer oversiktlig og sikker for barna, kan man redusere risikoen for trafikkulykker.
- 3. Positiv innvirkning på læringsmiljøet:** En tryggere og aktiv skolevei kan bidra til at barna kommer mer avslappet og fokuserte til skolen. Dette kan ha en positiv innvirkning på læringsmiljøet og elevenes prestasjoner.
- 4. Trafikkopplæring og bevisstgjøring:** Hjertesone gir en mulighet til å integrere trafikkopplæring i skolens undervisning. Ved å inkludere trafikkopplæring i skolens årshjul på alle trinn, kan man sørge for at barna får kontinuerlig opplæring i trafikkregler og sikker atferd. Trafikkopplæring kan også øke bevisstheten om trafiksikkerhet blant både elever og foreldre.
- 5. Langsiktig investering i trafiksikkerhet:** Ved å starte Hjertesone, investerer skolen i langsiktig trafiksikkerhet. Gjennom systematiske og målrettede tiltak kan man skape varige forbedringer i trafiksikkerheten rundt skolen. Dette gir ikke bare umiddelbare fordeler, men også langsiktige gevinster for fremtidige elever og lokalsamfunnet.
- 6. Oppfylle læreplanverket:** Hjertesonearbeid svarer ut læreplanen der skolen skal legge til rette for læring innenfor de tre tverrfaglige temaene folkehelse og livsmestring, demokrati og medborgerskap, og bærekraftig utvikling¹.
- 7. Miljøvennlig:** Reduksjon av biltrafikk rundt skolene bidrar til mindre luftforurensning og støy, noe som er positivt for miljøet og lokalsamfunnet. Skolen kan dermed bidra til en mer bærekraftig fremtid.
- 8. Styrke lokalsamfunnet:** Hjertesone krever samarbeid mellom skolen, foreldre, elever, kommunen og andre lokale aktører. Dette styrker fellesskapet og engasjementet i lokalsamfunnet. Ved å jobbe sammen mot et felles mål, kan man skape en sterkere følelse av samhold og ansvar for barnas sikkerhet og trivsel.

¹ Utdanningsdirektoratet (u.å.). Tverrfaglige temaer. Hentet fra: <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/>

Planlegging og oppstart

Selv om det vil være behov for lokale tilpasninger, gis det i denne veilederen noen generelle anbefalinger i hvordan man kan starte med Hjertesonearbeid:

1. Etablering av en arbeidsgruppe
2. Kartlegging av lokale forhold, behov og ressurser
3. Integrering av trafikkopplæring i skolens årshjul
4. Utarbeidelse en handlingsplan

Etablering av en arbeidsgruppe

I oppstarten av Hjertesonearbeidet kan det etableres en arbeidsgruppe. Arbeidsgruppen vil ha ansvar for å lede arbeidet, ta beslutninger og sørge for at alle parter er involvert og informert gjennom hele prosessen. Regelmessige møter og god kommunikasjon er nøkkelen til å oppnå et godt samarbeid og fremdrift i arbeidet.

Denne gruppen kan inkludere representanter fra skolen, Foreldrenes arbeidsutvalget (FAU), kommunen og andre relevante aktører/avdelinger som kan bidra med innsikt og ressurser. Dette vil variere fra sted til sted (se også punkt om **Involvering**).

Om det allerede fins en styringsgruppe i skolen, kan gruppen utnevne en ansvarlig for å koordinere og følge opp Hjertesonearbeidet. I skoler som har en miljøgruppe, kan sakene som angår Hjertesone inngå som en del av deres arbeid.

Kartlegging av lokale forhold, behov og ressurser

En behovsanalyse bør gjennomføres for å identifisere de spesifikke utfordringene og mulighetene rundt skolen. Dette innebærer å samle inn informasjon om:

- Trafikkforhold (ÅDT, fartsgrense, fartsnivå, reguleringer, osv.)
- Eksisterende infrastruktur (gang- og sykkelveier, kryssingssteder, osv.)
- Antall ulykker eller nestenulykker (evt. konfliktpunkter)
- Veieier som er tilgrenset skoleveien
- Tilgjengelige ressurser, som økonomiske midler

Det kan også være nyttig å gjennomføre spørreundersøkelser blant elever, foreldre og lærere for å få en bedre forståelse av deres opplevelser og bekymringer knyttet til skoleveien. Forslag til spørsmål er henvist i **tiltakskatalog**. Elevrådet kan spille en viktig rolle i denne prosessen ved å samle inn og formidle elevenes synspunkter. Forslag på hvordan man kan gjennomføre den kartleggingen fins på [Trygg Trafikk](#).

Utarbeidelse en handlingsplan

Basert på funnene fra behovsanalysen og trafikksikkerhetsplanen, bør arbeidsgruppen utarbeide en handlingsplan.

Handlingsplanen bør inneholde:

Målsettinger: Klare mål for hva det ønskes å oppnå med Hjertesonearbeidet

Tiltak: Forslag til aktuelle tiltak knyttet til identifiserte problemområder. Lage en prioriteringsliste basert på kostnadsrammer. Forslag til tiltak er gitt i **tiltakskatalogen**

Ansvarsfordeling: Det bør angis hvem som har ansvar for gjennomføringen av de ulike tiltakene, inkludert kommunen, skoleledelsen, FAU, elevrådet og andre relevante aktører.

Tidsrammer: Sett opp tidsrammer for arbeidet. Lage en tidsplan for implementeringen av tiltakene, med milepæler og frister for evaluering og justering.

Kostnadsrammer: Sett opp økonomiske rammer og tilgjengelig resurser for arbeidet

Handlingsplanen bør være fleksibel og kunne justeres etter hvert som arbeidet utvikler seg og nye behov oppstår. Elevrådet og FAU bør være involvert i utformingen av handlingsplanen for å sørge for at elevenes og foreldrenes perspektiver og behov blir tatt hensyn til.

Noen skoler har en egen trafikksikkerhetsplan som Hjertesone kan være en del av. En handlingsplan kan eventuelt inngå i en slik trafikksikkerhetsplan. Gode eksempler på trafikksikkerhetsplaner finnes tilgjengelig².

Dersom det ikke finnes en egen trafikksikkerhetsplan ved skolen, kan man utvide handlingsplanen med konkrete mål for trafikksikkerhet, som reduksjon av biltrafikk rundt skolen, økt bruk av gang og sykkel som transport, reduksjon av ulykker og nesten-ulykker.

Det kan være en fordel å søke råd hos kommunen i utarbeidelsen av handlingsplanen, særlig når det gjelder mulighet for å gjennomføre fysiske tiltak. For trafikkregulerende tiltak er det kommunen som gjør de faglige vurderingen og gir godkjenning over tiltak som kan gjennomføres.

Integrering av trafikkopplæring i skolens årshjul

Trafikkopplæring bør inkluderes i skolens årshjul på alle trinn slik at den blir en kontinuerlig og integrert del av skolens undervisning.

² Trygg Trafikk (u.å). Trafikksikker kommune – gode eksempler på trafikksikkerhetsplaner. Hentet fra: <https://www.tryggtrafikk.no/trafikksikker-kommune/gode-eksempler/gode-eksempler-pa-trafikksikkerhetsplaner/>

Dette innebærer:

Tidlig opplæring: Ved å starte opplæringen tidlig og bygge videre på den gjennom hele skoleløpet, kan man bidra til at barna utvikler en forståelse av trafikkregler og sikker atferd.

Progresjon: Etter hvert som barna blir eldre, bør trafikkopplæringen tilpasses deres utviklingsnivå og erfaring. Dette kan inkludere praktiske øvelser, sykkelopplæring og mer avanserte temaer som risikovurdering og ansvarlig atferd i trafikken.

Kontinuerlig læring: Ved å integrere trafikkopplæring i skolens undervisning gjennom hele skoleløpet, kan man bidra til å gi barna nødvendige ferdigheter og kunnskaper for å ferdes trygt i trafikken, og gi dem mulighet til å øve og forbedre sine ferdigheter.

Se gjerne rapporten som Trygg Trafikk har utarbeidet om prinsipper for å lære barn og unge om trafikk og mobilitet³.

Involvering og informasjon

For å lykkes med Hjertesonearbeidet er det avgjørende å sørge for aktivt engasjement fra både foreldre og elever. Dette engasjementet bidrar til å skape eierskap og forankring i arbeidet, noe som er essensielt for å oppnå varige forbedringer i trafikksikkerheten rundt skolen. Dette kan oppnås med involvering og informasjon om Hjertesone på foreldremøter, FAU og elevrådet.

Nødvendige faktorer for å lykkes med Hjertesone

Engasjement fra foreldrene og elever

Inkludering av Elevrådet

Opprettelse av arbeidsgrupper blant elevene

Møter og workshops for foreldre

Samarbeid og kommunikasjon

En god kommunikasjon gjennom hele arbeidet vil bidra til et godt samarbeid og engasjement fra både elever og foreldre. Skolen bør bruke ulike kommunikasjonskanaler, som nyhetsbrev, sosiale medier og informasjonsmøter, for å holde alle parter oppdatert om arbeidet fremdrift og resultater. Regelmessig kommunikasjon bidrar til å opprettholde engasjementet og sørge for at alle føler seg inkludert og informert. Nedenfor er det beskrevet viktige aktører å involvere i Hjertesonearbeidet og informasjon som bør formidles til dem:

³ Trygg Trafikk (2025). 12 prinsipper for å lære barn og unge om trafikk og mobilitet. God praksis til inspirasjon. Hentet fra: https://www.tryggtrafikk.no/content/uploads/2025/04/TT_12-prinsipper_tiltak-47_enkelt sider.pdf

Foreldre

Foreldrenes engasjement er nødvendig for å lykkes med Hjertesone. Skolen bør arrangere møter og workshops hvor foreldre kan komme med innspill og delta i planleggingen og gjennomføringen av tiltakene. Disse møtene gir en arena for dialog og samarbeid, hvor foreldre kan dele sine bekymringer og forslag, og få informasjon om arbeidets fremdrift og resultater. Workshops kan også brukes til å gi foreldreopplæring i trafikkikkerhet og hvordan de kan bidra til å skape tryggere skoleveier. Foreldremøter og skole/hjem-samarbeidet er vesentlige arenaer for å informere og engasjere foreldre i Hjertesonearbeid.

Skolelederen kan presentere følgende informasjon i foreldremøter og skole/hjem-samarbeidet:

Mål: Overordnede målene med Hjertesone som å fremme fysisk aktivitet blant barna, øke trafikkikkerheten rundt skolen og redusere miljøbelastningen ved å oppmuntre til aktiv transport.

Tiltak: Konkrete tiltakene som skal implementeres, og hvordan disse vil bidra til å skape tryggere skoleveier.

Involvering: Oppmuntre foreldre til å delta aktivt i arbeidet ved å bli med i arbeidsgruppen, delta på informasjonsmøter og bidra med frivillig arbeid. Forklare at foreldrenes engasjement er avgjørende for å lykkes med arbeidet.

Fordeler: Presentere fordelene ved Hjertesone og dele eksempler på hvordan andre skoler har hatt suksess med lignende arbeidet.

Kommunikasjon: Informere om hvordan skolen vil holde foreldre oppdatert om arbeidets fremdrift.

Foreldrenes Arbeidsutvalg (FAU)

Skolelederen kan gi følgende informasjon til FAU:

Mål: Overordnede målene med Hjertesone, og hvordan det vil bidra til å skape tryggere skoleveier og fremme fysisk aktivitet blant barna.

Tiltak: Konkrete tiltakene som skal implementeres, og hvordan FAU kan bidra til gjennomføringen av disse tiltakene.

Involvering: Oppmuntre FAU til å delta aktivt i arbeidet ved å bli med i arbeidsgruppen, arrangere informasjonsmøter, og bidra med frivillig arbeid. Forklare hvordan FAUs engasjement er avgjørende for å lykkes med arbeidet.

Fordeler: Fordelene ved Hjertesone for barna og lokalsamfunnet, som økt sikkerhet, bedre helse og trivsel, og redusert miljøbelastning.

Kommunikasjon: Informere om hvordan skolen vil holde FAU oppdatert om arbeidets fremdrift.

Elever

For å engasjere flere elever i Hjertesonearbeid, kan det opprettes arbeidsgrupper som kan bidra med både ideer og praktisk hjelp. Disse gruppene kan bidra med å identifisere farlige områder rundt skolen, foreslå forbedringer, og hjelpe til med gjennomføringen av tiltakene. Arbeidsgruppene kan også organisere aktiviteter og kampanjer som oppmuntrer til trygg og aktiv transport, som "gå-til-skolen-dager" hvor elever og foreldre oppfordres til å gå eller sykle til skolen i stedet for å kjøre.

Elevrådet bør inkluderes som en sentral aktør i arbeidsgruppen for Hjertesonearbeid. Ved å gi elevrådet ansvar for å representere elevenes perspektiver og behov, sørger man for at tiltakene som iverksettes er relevante og tilpasset elevenes hverdag. Elevrådet kan bidra med innspill og ideer, og være en viktig stemme i beslutningsprosessen.

Elevrådet kan også etterspør skolen og bidra med sykkelopplæring og andre trafikkrelaterte aktiviteter som øker bevisstheten om trafiksikkerhet blant elevene. Ved å engasjere seg i slike aktiviteter, kan elevrådet bidra til å skape en kultur for trygg og aktiv transport på skolen. Det kan også styrke elevenes følelse av medvirkning og ansvar for egen sikkerhet.

Skolelederen kan gi følgende informasjon til elevrådet:

Mål: Overordnede målene med Hjertesone og hvordan det vil bidra til å skape tryggere skoleveier og fremme fysisk aktivitet blant elevene.

Involvering: Oppmuntre elevrådet til å delta aktivt i arbeidet ved å bli med i arbeidsgruppen, samle inn og formidle elevenes synspunkter og organisere aktiviteter.

Ansvar: Gi elevrådet ansvar for å representere elevenes perspektiver og behov i arbeidsgruppen, og bidra med ideer og praktisk hjelp i gjennomføringen av tiltakene.

Fordeler: Beskrive fordelene ved Hjertesone for elevene, som økt sikkerhet, bedre helse og trivsel, og muligheten til å være aktive og selvstendige trafikanter.

Kommunikasjon: Informere om hvordan elevrådet kan bidra til å spre informasjon om arbeidet til medelever.

Andre relevante aktører

Berørte veieiere: For å gjennomføre fysiske tiltak i tilknytning til skolen, vil det være behov å drøfte mulighetene med kommunen og aktuelle veieiere rundt skolen. Ulike veier har ulike eiere, og enten det er Statens vegvesen (riksveinenett), fylkeskommune (fylkesveinettet), kommune (kommunale veier) eller private veieiere rundt den aktuelle skolen, bør disse kartlegges så tidlig som mulig i arbeidet. Ansvar for å vurdere og godkjenne ulike tiltak, vil være avhengig av type tiltak og type vei. Det kan være en fordel å involvere kommunen i dette arbeidet så tidlig i prosessen som mulig, for å få veiledning og råd.

Eksterne brukere: Varelevering, avfallsselskaper, skyss-leverandører og andre som regelmessig kjører i skolens nærområde bør kontaktes og gjøre avtaler om at kjøring fortrinnsvis skal skje utenom skoletid.

Andre aktører som kan være aktuelle: Parkeringsetat, eiendomsetat, Foreldreutvalget for grunnopplæringa (FUG), politiet, m.fl.

Gjennomføring av tiltak

Arbeidet med Hjertesone har mange aspekter, men i hovedtrekk består det av opplæringsrelaterte, atferdsmessige og fysiske tiltak. Disse tiltakene kan tilpasses lokale forhold på den enkelte skole. Ved å kombinere tiltakene, kan man skape en helhetlig tilnærming til trafiksikkerhet.

I Hjertesonearbeidet er det ønskelig at de fleste tiltakene skal være relatert til opplæring eller atferd. Før oppstart bør skolen ha trafikkopplæring lagt inn i sine årsplaner på alle trinn. Det finnes tilgjengelig ressurser for denne opplæringen på Trygg Trafikk sine hjemmesider⁴.

Ved å ha FAU i arbeidsgruppen er det større sjanse for at engasjementet for både Hjertesone- og trafiksikkerhetsarbeidet styrkes. FAU kan for eksempel bidra til å gjennomføre kampanjer for både elever og foresatte som har som mål å påvirke holdninger og atferd. Noen eksempler kan være sykkeldag, sykkelverksted, refleksdag, m.fl.

Noen steder vil fysiske og trafikkregulerende tiltak være nødvendig for å forbedre trafiksikkerheten rundt skolen. Det er vanligvis kommunen som er ansvarlig for disse. Det kan også i samarbeid med skolen eller FAU arrangeres trafikkvaktordninger ved kryssingssteder ved skolestart og -slutt.

En oversikt over tiltak innenfor disse områdene kan ses i **tiltakskatalogen** knyttet til denne veilederen.

Evaluering og justering av tiltakene

For å sørge for at Hjertesonearbeid oppnår sine mål, er det viktig med løpende evaluering av tiltakene. Evalueringen kan inkludere:

Spørreundersøkelser: Spørreundersøkelser kan gjennomføres blant elever, foreldre, lærere og lokalsamfunnet for å få tilbakemeldinger om deres opplevelser og tilfredshet med tiltakene. Dette kan gi verdifull informasjon om hva som fungerer godt og hva som kan forbedres. Elevrådet kan spille en viktig rolle i evalueringen ved å samle inn og formidle elevenes tilbakemeldinger.

Observasjoner: Observasjoner i skoleområdet kan utføres for å vurdere hvordan tiltakene fungerer i praksis. Dette kan inkludere å observere trafikkflyt, bruk av kryssingssteder og elevenes transportvaner. Basert på evalueringen, bør tiltakene justeres og forbedres.

⁴ Trygg Trafikk (u.å). Ressurser til trafikkopplæring. Hentet fra: <https://www.tryggtrafikk.no/barnehage-og-skole/hjertesone-tryggere-skolevei/ressurser-til-trafikkopplaering/>

Vedlikehold av tiltakene og oppdatering av handlingsplanen

For at de positive effektene av Hjertesonearbeidet skal vedvare, er det nødvendig å vedlikeholde tiltakene over tid, både opplærings- og atferdsmessige tiltak, samt fysiske tiltak. Handlingsplanen bør oppdateres årlig for å tilpasse den til nye behov og utfordringer. Elevrådet og FAU bør være involvert i revisjonsprosessen for å sørge for at elevenes og foreldrenes perspektiver og behov blir tatt hensyn til.

Hjertesonearbeidet er en kontinuerlig prosess som skolen må holde tak i.