

For å kunne skape en Hjertesone på best mulig måte er det flere mulige tiltak man kan gjennomføre. I hovedsak vil hjertesonearbeidet bestå av atferds- og holdningsskapende tiltak, men det kan også være aktuelt med supplerende fysiske tiltak av mindre størrelse.

Her finner du de mest brukte holdningsskapende og fysiske tiltakene i forbindelse med hjertesoneprosjektet i Bergen. Oversikten beskriver også de mest etterspurte tiltakene i hjertesonearbeidet, og vi håper dette inspirerer til å gjennomføre tiltak. Hensikten er også at disse tiltakene skal kunne brukes når det skal sendes innspill til veieier og kommunale trafikksikkerhetsplaner.

Atferd- og holdningstiltakene som presenteres under, er sortert etter tiltak som er spesifikt rettet mot opplæring, samt tiltak elever kan gjennomføre. Deretter kommer forslag til aksjoner som skoleledelse eller FAU kan organisere, for eksempel organisering av gågrupper. Til sist blir det presentert tiltak som er rettet mot parkering og rutiner for kjørende ved skolen. Alle tiltakene under har generelt lav kostnad og er ofte brukte tiltak i hjertesonearbeidet.

Dette er et utdrag fra arbeidsdokumentet «Hjertesone: Tryggere skolevei». Arbeidsdokumentet ble ferdigstilt i 2020 og var bestilt av Trygg Trafikk og utarbeidet av Norconsult.

I aktiv skolevei-arbeidet spiller trafikkopplæringen en sentral rolle. Elevene trenger å rustes for å ferdes på skoleveien, enten det er i organiserte grupper eller på eget initiativ. I henhold til kunnskapsløftet er trafikkopplæring også en del av skolens ansvar. I tillegg bør elevene øve på å gå eller sykle på skoleveien sammen med foresatte før de ferdes uten følge.

I trafikkopplæringsarbeidet finnes det mange gode hjelpemidler. Noen eksempler under:

Elevenes involvering i hjertesonearbeidet er essensiell for at tiltakene skal virke i praksis. Det er ulike måter å løse dette på. Klasse- eller trinnvis kan elevene gjennomføre en kartlegging av rutene de bruker til og fra skolen. Hvor går elevene? Den raskeste veien er ikke nødvendigvis den tryggeste. Hvor bør man gå?

Dette kan gjerne gjennomføres som et samarbeidsprosjekt med kommunens planavdeling gjennom barnetråkk -registrering.

Elevene kan også gjennomføre før- og etterregistreringer over hvor mange som går, sykler, reiser kollektivt og kjøres til og fra skolen.

Se vedlagt eksempel på elevkartlegging.

Hver enkelt Hjertesone er unik, og hver skole har eierskap til sin. Elevenes involvering står sentralt, og dette kan også løses ved at elevene fysisk setter sitt preg på for eksempel tilkomstveier, parkeringsplasser, betongblokker og så videre.

Dersom det er ønskelig med kreativ oppmerking utenfor skolens eiendom, må dette avklares med veieier.

Faste gågrupper kan med fordel etableres i nabolag der elevtettheten er høy. Barna møtes hver morgen til fast klokkeslett på et avtalt møtested. Foreldrene i nabolaget bytter på å følge gruppen med barn trygt til skolen. Gå- gruppene kan bestå av elever fra samme klasse, samme trinn, eller på tvers av alder. Elevene bør følges av voksne det første året – avhengig av skoleveien, men gå-gruppene kan gjerne videreføres også når elevene er klare for å gå sammen selv. Slik sikrer man både sosialisering på skoleveien, fysisk aktivitet, bedre tid for foreldrene, mindre forurensing og friske, opplagte elever på skolen.

Der elevene bør mer spredt, er gåbuss et velegnet tiltak. En gåbuss er en gående «buss» som plukker opp elever langs faste holdepunkter og tider på skoleveien. En eller flere voksne leder gåbussen og følger elevene trygt til skolen. Ordningen kan organiseres på ulike måter, for eksempel klassevis eller trinnvis, men rutene bør følge den naturlige skoleveien og ha stoppunkter der elevene bor. Foreldrene langs ruten ruller på å følge elevene. Dette fungerer også på sykkel.

Den korteste veien er ikke nødvendigvis den tryggeste. Elevene har kunnskap om hvor de selv går, hvilke veier som oppleves trygge, og hvor medelever bor. De bør involveres aktivt i arbeidet med valg og planlegging av ruten. Barna kan gjerne være med på å navngi rutene og eventuelt merke holdeplassene kreativt.

En gå- eller sykleaksjon har en motiverende effekt og er et godt tiltak i forbindelse med kickoff av Hjertesone. Skolen arrangerer en felles gå-til-skolen-aksjon, eksempelvis i en uke. Kontaktlærer registrerer hvor mange som går, sykler, ruller, sparker eller reiser kollektivt til skolen hver dag, og klassen med størst deltagelse vinner konkurransen. Premien kan være pizzalunsj, filmvisning, utedag, klassefest eller lignende.

Beintøft er en nasjonal konkurranse for elever fra 1. til 7. trinn. Målet er at flere skal gå, sykle eller velge kollektivtransport til og fra skolen. Beintøft går av stabelen i september, med nytt tema for hvert år. I tillegg til registrering av hvor mange som velger bilfrie alternativer, gjennomføres det ukesoppdrag. Hovedpremien er en større pengepremie, og i tillegg premieres også beste klasse per trinn, beste klasse per fylke og vinnere av ukesoppdragene. For mer informasjon se beintoft.no.

Trygg Trafikk anbefaler at barn bør være mellom 10 og 12 år før de sykler alene i blandet trafikk. Mange skoler støtter denne anbefalingen. På bakgrunn av dette kan sykkel dagen gjerne legges til våren i 4. trinn. Sykkeldagen kan arrangeres lokalt av skolen/FAU, eller den kan arrangeres i samarbeid med SykkelKids, AlleBarnSykler eller lignende.

Det er mange måter å arrangere

refleksaksjoner på. Under følger noen alternativer:

Se tips til flere refleksaktiviteter.

Husk at mange organisasjoner deler ut gratis reflekser og refleksvester, for eksempel forsikringsselskaper, fylkeskommune, politiet og Trygg Trafikk.

Ansattparkeringen kan i mange tilfeller organiseres på en måte som øker trafikksikkerheten. De første som ankommer om morgenen,

parkerer innerst, før man fyller plass for plass utover. Alle skal rygge inn. Dette er et enkelt gratistiltak som skaper oversikt og flyt og senker risikonivået knyttet til rygging og parkering.

Det er også gjort studier som viser at å rygge inn er tidsbesparende samlet med det å rygge ut.

Enkelte elever, for eksempel de yngste, vil en tid ha behov for å bli fulgt helt fram og inn ved levering og henting. For å forhindre parkerte biler og kødannelse i droppsonen kan dette løses ved å reserve et mindre antall oppstillingsplasser til SFO-parkering. Disse merkes da med droppsoneskilt i tillegg til et underskilt med informasjon om at disse gjelder SFO.

Les vår personvernerklæring