

Recuerde LO BÁSICO



SIGA LAS REGLAS PARA CAMINAR

- Deténgase siempre en el bordillo
- Mire a la izquierda, derecha e izquierda de nuevo antes de cruzar en las esquinas o en los bordillos
- Siga las leyes de tráfico
- Use los caminos y aceras donde se disponga

SIGA LAS REGLAS PARA EL CICLISMO



- Use un casco
- Viaje por el lado derecho con el tráfico
- Deténgase en las señales de alto y mire a la izquierda, a la derecha y a la izquierda de nuevo antes de continuar
- Use las señales de mano adecuadas al girar

CAMINE Y ANDE EN BICICLETA DE MANERA PREDECIBLE

- No corra. Camine al cruzar la calle
- No dé vueltas alrededor de los vehículos estacionados
- Vigile a los conductores que giran o salen de las entradas
- Haga contacto visual con los conductores en las intersecciones

MANTÉNGASE ALERTA

- ¡Preste atención! No envíe mensajes de texto o hable por teléfono celular mientras camina o anda en bicicleta
- No escuche música con auriculares mientras camina o anda en bicicleta

Haga clic [aquí](#) para ver más consejos y recursos sobre seguridad vial

CAMINE Y ANDE EN BICICLETA CON SU FAMILIA

mientras práctica el distanciamiento social

El Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara ha estado publicando actualizaciones periódicas sobre cómo mantener a su familia segura y ayudar a protegerse contra la propagación de COVID-19. Se aconseja a las familias que participen de manera segura en actividades de recreación al aire libre como caminar, andar en bicicleta y hacer excursiones, siempre y cuando se cumplan los requisitos de distanciamiento social: mantenerse a más de seis pies o más de distancia de los demás, lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos y usar un cubrebocas cuando esté cerca de otras personas o en público.

Consulte las actualizaciones de las pautas locales: www.sccgov.org/coronavirus

¿Qué quiere decir MÁS DE SEIS PIES?

Podemos usar elementos comunes para visualizar cómo se ve la distancia social recomendada.

Dos bicicletas infantiles alineadas rueda a rueda (tamaño de rueda de 14 pulgadas), a 38 pulgadas cada una, pueden equivaler a unos seis pies.



Dos carros de compras alineados uno tras otro, a 3 pies cada uno, pueden equivaler a unos seis pies.



San Mateo County
SAFE ROUTES TO SCHOOL
Healthy Kids • Green Communities • Safe Journeys

WALK & ROLL
safe routes to school in santa clara county

WALK n' ROLL
City of San José



Adaptado con el permiso de la Oficina de Educación del Condado de San Mateo (SMCOE)



CONSEJOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL PARA CAMINAR O ANDAR EN BICICLETA



MANTENGA MÁS DE SEIS PIES

- Al adelantar a otros, use las entradas y el césped para salir de la acera y dejar pasar a otras personas.
- Comunique sus intenciones haciendo saber a los demás adónde va.
- Hable con sus hijos antes de salir sobre la importancia de dar a los demás mucho espacio.

ANDE EN BICICLETA DE FORMA RESPONSABLE

- Cuando vaya en bicicleta, vaya por el lado derecho de la carretera donde los vehículos esperan verlo.
- Cuando vaya en grupo, solo viaje con las personas de su casa.
- Esté en alerta y mantenga una distancia física de más de seis pies con los demás cuando se detenga por completo.
- ¡No olvide llevar con usted un cubrebocas!

ESTÉ SEGURO MIENTRAS CRUZA

- Intente cruzar solo en los bordillos o en los pasos de peatones donde la gente espera verlo.
- Si puede, evite pasar a otros demasiado cerca en una acera, tenga cuidado al cruzar la media cuadra o al entrar en una calle residencial para rodearlos.

- Si hay vehículos estacionados, asegúrese de ponerse entre ellos antes de mirar a la izquierda, a la derecha y a la izquierda de nuevo y proceder cuando sea seguro.

TENGA CUIDADO CON LOS VEHÍCULOS QUE VAN A EXCESO DE VELOCIDAD

- Cuidado al cruzar la calle, mire a la izquierda, a la derecha y a la izquierda de nuevo antes de cruzar.
- Evite caminar o andar en bicicleta en medio de la calle o dar vueltas alrededor de los vehículos estacionados.



MANTÉNGALO DIVERTIDO



El ejercicio es beneficioso para la salud física, mental y emocional. La actividad física apoya el sistema inmunológico y puede ser muy útil para tratar la ansiedad y la depresión que pueden resultar del aislamiento.

¡Explore su vecindario!

Organice una búsqueda de tesoros como parte de una salida familiar.

¡Baya de excursión! Explore nuevos lugares y vive una pequeña aventura visitando los parques de su ciudad o condado.

¡Salga a dar un paseo en bicicleta en familia! Practique las reglas de seguridad para el ciclismo y la inteligencia callejera durante el paseo.

¡Pruebe su ruta a pie o en bicicleta para ir a la escuela!

Familiarícese con las rutas a su escuela para que cuando la escuela se reanude, esté listo.

¡Sea creativo! Decore sus aceras, coloque letreros y anime a sus vecinos a hacer que el espacio sea divertido para que otros caminen o anden en bicicleta.