

AN ADULT GUIDE TO PEDESTRIAN SAFETY



Walking is a fun, healthy activity and a great way to spend time with your kids. However, it's an activity that requires everyone to be alert, aware and safe at all times. Here are some refresher tips to help you teach your kids safe walking habits.

LEAD BY EXAMPLE

Kids learn real life experiences when they walk or bike with adults. By walking with them, kids are able to practice crossing real streets and learn what is and isn't safe. As you walk with a child, remember to teach them about these rules:

- > Cross streets only at a corner, use crosswalks at traffic signals and stop signs where available.
- > Before crossing, wait for the pedestrian signal to change to "Walk."
- > Once the signal changes to "Walk," continue to look left-right-left again to make sure there are no cars approaching.
- > Wear bright-colored clothing and carry flashlights or wear reflective gear if you are walking at night when it's dark.
- > Obey all traffic signs and signals.

TEACH KIDS HOW TO WALK SAFELY

- > Teach kids to make eye contact with drivers before crossing the street.
- > Encourage kids to be especially alert for cars that are turning or backing up.
- > Teach kids not to run out into the street, or dart between parked cars.
- > Lastly, teach kids to put phones, headphones and other distracting devices down while crossing the street. These things can take their attention away from the street, and what is happening around them.

gosafelyca.org

 GoSafelyCA  @GoSafelyCA  OTS_CA

Funding for this program was provided by a grant from the California Office of Traffic Safety, through the National Highway Traffic Safety Administration.



THINK
TWO
STEPS
AHEAD

**GO SAFELY**
CALIFORNIA
CALIFORNIA OFFICE OF TRAFFIC SAFETY

UNA GUÍA PARA ADULTOS SOBRE LA SEGURIDAD DE LOS PEATONES



Caminar es una actividad divertida y saludable y una excelente manera de pasar tiempo con sus hijos. Sin embargo, es una actividad que requiere que todos estén alertos, conscientes y seguros en todo momento. Aquí hay algunos consejos que le ayudarán a enseñar a sus hijos hábitos seguros para caminar.

DIRIGA CON EJEMPLO

Los niños aprenden experiencias de la vida real cuando caminan o andan en bicicleta con adultos. Al caminar con ellos, los niños pueden practicar cruzando calles reales y aprender qué es y qué no es seguro. Mientras camina con un niño, recuerde enseñarle estas reglas:

- > Cruce las calles solo en una esquina, use los cruces peatonales en los semáforos y las señales de alto cuando estén disponibles.
- > Antes de cruzar, espere a que la señal para peatones cambie a "Caminar".
- > Una vez que la señal cambie a "Caminar", continúe mirando nuevamente a la izquierda, a la derecha, a la izquierda otra vez para asegurarse de que no se acerque ningún carro.
- > Use ropa de colores brillantes y lleve lámparas o use equipo reflectante si camina de noche cuando está oscuro.
- > Obedezca todos los letreros y señales de tráfico.

ENSEÑE A LOS NIÑOS A CAMINAR DE MANERA SEGURA

- > Enséñeles a los niños a hacer contacto visual con los conductores antes de cruzar la calle.
- > Anime a los niños a estar especialmente alertos de los carros que están volteando o retrocediendo.
- > Enséñeles a los niños a no salir corriendo a la calle o correr entre los carros estacionados.
- > Por último, enséñeles a los niños a dejar los teléfonos, audífonos y otros aparatos que distraen mientras cruzan la calle. Estas cosas pueden tomar su atención de la calle y de lo que sucede a su alrededor.

gosafelyca.org

 GoSafelyCA  @GoSafelyCA  OTS_CA



PIENSA
DOS PASOS
ADELANTE

VAYA CON CUIDADO
CALIFORNIA
CALIFORNIA OFFICE OF TRAFFIC SAFETY

BEST PRACTICES FOR SAFE CROSSING



Crossing the street is something that we do all the time. However, you need to be careful crossing the street and take extra steps to make sure you do it safely. Whether you are walking to school, a friend's house, or just out and about, here are a few tips to keep in mind:

BUSY STREETS

- > Use sidewalks and marked crosswalks at all stop signs or signals. Always walk up to the nearest crosswalk, and never try to cross in the middle of the street.
- > Follow traffic lights and the pedestrian signal.
- > Make eye contact with the driver and acknowledge them with a quick nod or wave to confirm they see you before stepping off the curb.
- > It's hard for drivers to see you at night. If you're walking when it's dark, use a flashlight or wear bright clothing.

RESIDENTIAL STREETS

- > If there are no stop signs or a pedestrian signal, look left-right-left before crossing to be sure there are no cars coming.
- > Be extra alert for fast approaching cars.
- > Don't dart between parked cars.
- > Always cross at the most well-lit crosswalk.

INTERSECTIONS

- > Cross only at a marked crosswalk or designated crossing. If available, cross at intersections with a stop sign or a pedestrian signal.
- > Before crossing, look for the pedestrian signal to change.
- > Once the signal changes to "Walk," continue to look left-right-left again to make sure there are no cars approaching. If you see a red hand with a countdown, wait until the signal changes again before you cross.

gosafelyca.org

 GoSafelyCA  @GoSafelyCA  OTS_CA

Funding for this program was provided by a grant from the California Office of Traffic Safety, through the National Highway Traffic Safety Administration.



THINK
TWO
STEPS
AHEAD

**GO SAFELY**
CALIFORNIA
CALIFORNIA OFFICE OF TRAFFIC SAFETY

MEJORES PRÁCTICAS PARA CRUZAR CON SEGURIDAD



Cruzar la calle es algo que hacemos todo el tiempo. Sin embargo, debe tener cuidado al cruzar la calle y tomar medidas adicionales para asegurarse de hacerlo de manera segura. Ya sea que esté caminando a la escuela, a la casa de un amigo o simplemente fuera de casa, aquí hay algunos consejos que debe tener en cuenta:

CALLES OCUPADAS

- > Use las banquetas y los cruces peatonales marcados en todos los letreros o señales de alto. Camine siempre hasta el cruce peatonal más cercano y nunca intente cruzar en medio de la calle.
- > Siga los semáforos y la señal para peatones.
- > Haga contacto visual con el conductor y reconózcalo con un movimiento rápido de cabeza o con la mano para confirmar que lo ve antes de bajarse de la banqueta.
- > Es difícil para los conductores verlo de noche. Si camina cuando está oscuro, use una lámpara o use ropa brillante.

CALLES RESIDENCIALES

- > Si no hay señales de alto o una señal para peatones, mire de izquierda a derecha antes de cruzar para asegurarse de que no vengán carros.
- > Esté más alerta para los carros que se acercan rápidamente.
- > No corra rápido entre carros estacionados.
- > Cruce siempre por el paso de peatones mejor iluminado.

INTERSECCIONES

- > Cruce solo en un cruce de peatones marcado o en un cruce designado. Si está disponible, cruce en las intersecciones con una señal de alto o una señal para peatones.
- > Antes de cruzar, busque la señal para peatones para cambiar.
- > Una vez que la señal cambie a "Caminar", continúe mirando nuevamente a la izquierda, a la derecha, a la izquierda otra vez para asegurarse de que no se acerque ningún carro. Si ve una mano roja con una cuenta regresiva, espere hasta que la señal cambie nuevamente antes de cruzar.

gosafelyca.org

 GoSafelyCA  @GoSafelyCA  OTS_CA



PENSA
DOS PASOS
ADELANTE

VAYA CON CUIDADO
CALIFORNIA
CALIFORNIA OFFICE OF TRAFFIC SAFETY

PEDESTRIAN SAFETY TIPS

Keep your **eyes up**,
and your phone down.



Look **left, right** and **left again** before crossing the street.



Always walk on sidewalks.
If there are no sidewalks, walk facing traffic as far to the left as possible.



Wear **bright-colored clothing** or reflective gear if walking at night.



Make **eye contact** with drivers before crossing the street.



Do not run or dart out into the street or cross between parked cars.



Visit [gosafelyca.org](https://www.gosafelyca.org) for more safety tips and information.

 GoSafelyCA  @GoSafelyCA  OTS_CA

THINK
TWO STEPS
AHEAD

GO SAFELY
CALIFORNIA
CALIFORNIA OFFICE OF TRAFFIC SAFETY

BICYCLE SAFETY TIPS



Wear a **properly-fitted helmet**.



Obey **street signs, signals, and road markings**.



Don't text, listen to music or use any device that distracts you from the road or traffic.



Inspect your bike before riding. Ensure everything is secure and working properly.



Ride in the same direction as traffic as far on the right-hand side as possible.



Share these safety tips with your family and friends to ensure they are safe whenever they are on the go!

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA PEATONES

Mantén la vista hacia arriba y el teléfono hacia abajo.



Use ropa de colores brillantes o equipo reflectante si camina de noche.



Mire a la izquierda, a la derecha y de nuevo a la izquierda antes de cruzar la calle.



Haga contacto visual con los conductores antes de cruzar la calle.



Camine siempre por las aceras. Si no hay aceras, camine con el tráfico a lo más a la izquierda posible.



No corra ni salga rápidamente a la calle ni cruce entre automóviles estacionados.



Visite [gosafelyca.org](https://www.gosafelyca.org) para más información y consejos de seguridad.

 GoSafelyCA  @GoSafelyCA  OTS_CA

PIENSA
DOS PASOS
ADELANTE

VAYA CON **CUIDADO**
CALIFORNIA
CALIFORNIA OFFICE OF TRAFFIC SAFETY

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA BICICLETAS



Use un casco bien ajustado.



Obedezca los letreros, señales y marcas en la carretera.



No envíe mensajes de texto, escuche música ni use ningún dispositivo que lo distraiga de la carretera o el tráfico.



Inspeccione su bicicleta antes de usarla. Asegúrese de que todo esté seguro y funcione correctamente.



Conduzca en la misma dirección que el tráfico lo más lejos posible del lado derecho.



¡Comparta estos consejos de seguridad con su familia y amigos para asegurarse de que estén seguros cuando estén en movimiento!

9 TIPS TO PERFECT YOUR WALKING FORM

Good posture will make it easier to go the distance. Here are some posture pointers for stronger striding during your next walk.

TIP 1: STAND UP TALL

Imagine that a wire attached to the crown of your head is gently pulling you upward. Walking erect will keep you moving at a brisker pace.

TIP 2: KEEP YOUR EYES ON THE HORIZON

This will help you to stand taller and avoid stress on your neck and low back.

TIP 3: LIFT YOUR CHEST AND TIGHTEN YOUR ABS

Using muscles in the front of your body to straighten up will take pressure off your back.

TIP 4: BEND YOUR ARMS

You'll be able to swing your arms faster, which helps increase your speed. It also prevents swelling caused from blood pooling in your hands as you walk longer distances.

TIP 5: RELAX YOUR SHOULDERS

Your arms will swing more freely, and you'll avoid upper back and neck tension.

TIP 6: MAINTAIN A NEUTRAL PELVIS

Don't tuck your tailbone under or overarch your back.

TIP 7: KEEP YOUR FRONT LEG STRAIGHT BUT NOT LOCKED

You'll have a smoother stride and be able to propel yourself forward more easily.

TIP 8: AIM YOUR KNEES AND TOES FORWARD

Proper alignment will reduce your chances of injury.

TIP 9: LAND ON YOUR HEEL

This facilitates the heel-to-toe walking motion that will carry you farther and faster than if your foot slaps down on the ground with each step.

That may seem like a lot to think about, but you don't have to do it all at once. Start from the top of the list and focus on one tip at a time. Pay attention to this area of your body at the beginning of your walk, and then periodically check about every 15 to 20 minutes (don't constantly focus on it) to see if you're maintaining good posture. If not, simply get back in alignment. Do this for about a week and then move onto the next tip. Some changes may happen quickly while others may take some time to become habits.

9

CONSEJOS PARA PERFECCIONAR SU FORMA DE CAMINAR

Buena postura le ayudara ir a la distancia. Aquí hay unos consejos sobre postura para caminar más fuerte durante su próxima caminata.

CONSEJO 1: PONERSE DE PIE ALTO

Imagínese que un alambre unido a su cabeza lo está jalando suavemente hacia arriba. Caminado erguido te mantendrá moviendo a un paso ligero.

CONSEJO 2: MANTENGA SUS OJOS EN EL HORIZONTE

Esto ayuda para ponerse de pie alto y evitar estrés en su cuello y espalda baja.

CONSEJO 3: LEVANTA SU PECHO Y APRIETA SUS ABDOMINALES

Usando músculos en la parte frontal de su cuerpo para enderezar le quitara presión de la espalda.

CONSEJO 4: DOBLE SUS BRAZOS

Podrás balancear sus brazos más rápido, lo que ayuda a aumentar su velocidad. También previene la hinchazón causada por la acumulación de sangre en sus manos mientras camina larga distancias.

CONSEJO 5: RELAJE SUS HOMBROS

Sus brazos balancearan con más libertad y evitaras tención en su cuello y espalda superior.

CONSEJO 6: MANTENGA SU PELVIS EN POSICIÓN NEUTRA

No debería meter el coxis debajo o supera su espalda.

CONSEJO 7: MANTENGA SU PIERNA DELANTERA DERECHA PERO NO BLOQUEADA

Tendrás un paso más suave y podrás propulsar hacia delante más fácil.

CONSEJO 8: APUNTA LAS RODILLAS Y DEDOS DE LOS PIES HACIA ADELANTE

Alineación apropiada reduce las posibilidades de lesión.

CONSEJO 9: ATERRIZA EN SU TALÓN

Esto facilita el movimiento de caminar de talón a dedo que lo llevara más lejos y más rápido que si su pie golpea contra el suelo con cada paso.

Eso puede parecer mucho en lo que pensar, pero no tienes que hacerlo todo de una vez. Comience desde la parte superior de la lista y concéntrese en un consejo a la vez. Preste atención a esta área de su cuerpo al comienzo de su caminata, y luego revise periódicamente cada 15 a 20 minutos (no se concentre constantemente en ella) para ver si está manteniendo una buena postura. Sin no, simplemente regrese a alineación. Haga esto durante una semana y después pasa al siguiente consejo. Algunos cambios pueden suceder rápidamente, mientras que otros pueden tardar un tiempo en convertirse en hábitos.