



Caminar es Viable Transporte

Incorporar las caminatas en su rutina diaria puede beneficiar tanto a su salud como al medio ambiente pero la planificación previa se recomienda para caminatas que durarán más de veinte o treinta minutos.

Líquidos: Recuerde cargar abundante agua con usted en cualquier paseo o caminata. Beba antes de sentir sed.

Ropa: Elija ropa cómoda pero no restringida. Chequee el clima antes de salir, es importante estar preparado.

Zapatos: Los zapatos para caminar proporcionan soporte para el tobillo. Junto con el zapato, elija un calcetín amortiguado. Si usted apenas está comenzando un programa de caminatas, rompa zapatos nuevos gradualmente para evitar ampollas.

Debe poner su organismo en marcha mediante un calentamiento previo adecuado y progresivo cada vez que vaya dar una caminata. Si va de compras, recuerde de llevar bolsas de compras con asas y de limitar el peso de artículos. Si en un parque lineal arroyo recuerde a caminar en el lado derecho del camino y por favor no más de dos personas al lado del otro.

Consejos de Seguridad para Peatones

1. Sea predecible. Cruce la calle en un paso peatonal, nunca entre autos estacionados. Evite cruzar a mitad de cuadra. Obedezca los pasos peatonales señalizados, cruzando sólo cuando el semáforo este en verde. Camine por las aceras; si no hay acera, camine del lado izquierdo, mirando al tráfico de frente.
2. Sea visible. Cruzando en pasos peatonales determinados hace que sea más fácil para los conductores de verlo, pero establezca contacto visual con los conductores antes de proceder al cruzar la calle para asegurarse de que lo vean. Use ropa reflectante en el atardecer, la noche y el amanecer.
3. Esté alerta. Antes de cruzar una calle mire hacia la izquierda, a la derecha y nuevamente a la izquierda. Manténgase sobrio. Caminando bajo la influencia del alcohol aumenta en gran medida la posibilidad de ser atropellado por un auto. Tome un taxi, autobús o designe a un conductor sobrio para llegar a casa seguro.



Consejos para Automovilistas Cuando Peatones Están Presentes

Peatones y personas en sillas de ruedas están en todas partes, incluso donde no los esperan. Los peatones pueden ser difíciles de ver en la noche, al atardecer, al amanecer, y en unas condiciones meteorológicas. Esté atento a los peatones constantemente.

Deténgase para ceder el derecho a la vía a peatones que se encuentran en un cruce peatonal, incluso si no está marcado. Cuando pare para un peatón en un cruce peatonal, pare bien atrás para que conductores en los otros carriles también puedan ver al peatón en tiempo de parar.

No alcance y pase otros vehículos parados para peatones. Recuerde que los ancianos, los niños, y los discapacitados pueden necesitar más tiempo para cruzar la calle.

Esté especialmente atento alrededor de escuelas y otras áreas como en vecindarios donde hay niños activos; tal vez ellos no estén prestando atención a los coches.



Declaración de la Misión del PMAC



El Comité Asesor de Movilidad de Peatones (PMAC, por sus siglas en inglés) apoya la planificación completa, coordinada y continua para un sistema peatonal, regional y seguro que es accesible a todos los residentes. Un sistema de transporte exitoso depende de la capacidad de sus socios regionales a trabajar juntos para aumentar la experiencia del peatón. La ampliación del concepto de «Calles Completas» y el desarrollo de políticas y programas de apoyo a las comunidades caminables es un paso clave para un futuro sano.

Las reuniones de la MPO están abiertas al público.

¿Quién es PMAC?



El Comité Asesor de Movilidad de Peatones es un comité asesor para los asuntos peatonales ante la Mesa Directiva de la MPO.

El PMAC es compuesto de representantes del personal de Consejo de Gobiernos del Área del Álamo, Condado de Bexar, Ciudad de San Antonio, Departamento de Transporte de Tejas, y Tránsito Metropolitano VIA y miembros ciudadanos.

CAMINAR Y ANDAR EN SILLA DE RUEDAS



Agencias Asociados:

Consejo de Gobiernos del Área del Álamo
Annette Prosterman, (210) 362-5213

Condado de Bexar
Tiffany Simper (210) 335-6944

Ciudad de San Antonio
Office of Sustainability
Julia Murphy (210) 207-6321

MPO de San Antonio-Condado de Bexar
Allison Blazosky, (210) 230-6911

Departamento de Transporte de Tejas
Darcie Schipull (210) 615-5902

Tránsito Metropolitano VIA
Abigail Kinnison, (210) 362-2564

825 South Saint Mary's
San Antonio, Texas 78205
(210) 227-8651
www.sametroplan.org
sabcmpo@sametroplan.org



Para más información
visite nuestro
sitio en la web:

www.sametroplan.org

**Caminar es simple,
fácil, y saludable,
así que incorpórese
lo a su estilo de
vida.**

