

# ACTIVO

## TRANSPORTE

El Programa de Transporte Activo educa a las personas sobre los modos activos de transporte como caminar y andar en bicicleta, ayuda a identificar mejoras en la infraestructura y nos permite mejorar la comunicación con la comunidad. El programa reconoce la necesidad de planear para todos los modos de transporte, todas las edades, automovilista o ciclistas, peatones o usuarios de sillas de ruedas, y pasajeros del transporte público.

### El Programa de Transporte Activo incluye:



#### Taller para una Comunidad Caminable:

Ayuda a las asociaciones de vecinos identificar mejoras de infraestructura para promover el transporte activo a restaurantes, escuelas, negocios y parques.



#### Evaluación de Transitabilidad:

Una evaluación de las barreras y oportunidades para caminar y andar en bicicleta para que la ciudad o el vecindario puedan tomar medidas para mejorar la accesibilidad.



#### Clases de Seguridad para Ciclistas:

Sesiones informativas sobre seguridad para ciclistas nuevos o aquellos que necesitan un recordatorio sobre las reglas de la carretera y algunos de los desafíos comunes que pueden encontrar al andar en bicicleta.



#### Rodeos de Bicicleta:

Proporcionamos información y orientación sobre la seguridad al andar en bicicleta para estudiantes, normalmente en un entorno escolar. También se proporcionan cascos a los estudiantes que los necesitan, cuando los fondos lo permiten.

Aquellos que caminan al menos **20 MINUTOS** al día, al menos cinco días a la semana tuvieron, **43%** menos días de enfermedad.

Las personas que andan en bicicleta al menos **30 MINUTOS** al día, tienen **40%** menos riesgo en desarrollar diabetes.

[www.alamoareampo.org/WCP](http://www.alamoareampo.org/WCP)



[/alamoareampo](https://www.instagram.com/alamoareampo)