

WALK SAFE



Walking is a fun, healthy, and eco-friendly form of transportation. Stay safe while walking by following these safety tips:



BE PREPARED:

When crossing the street, look left, right, and then left again.



BE PREDICTABLE:

Always use the sidewalk and crosswalk. If these are not available, walk facing traffic and cross the street in a well-lit place.



BE VISIBLE:

Make eye contact with drivers, before crossing the street. Wear bright, reflective clothing.



BE AWARE:

Do not walk while on your phone or if you're impaired from alcohol or other substances. Always watch for turning vehicles.

Regular walking can reduce your risk of cardiovascular disease by

30%

Walking twenty minutes a day reduces the risk of premature death by

33%

www.alamoareampo.org/Bike-Ped



/alamoareampo

CAMINAR SEGURO

Caminar es una forma de transporte divertida, saludable y ecológica. Manténgase seguro mientras camina siguiendo estos consejos:



ESTE PREPARADO:

Al cruzar la calle, mire a la izquierda, a la derecha y de nuevo a la izquierda.



SEA PREDECIBLE:

Siempre use la acera y el paso de peatones. Si no están disponibles, camine de frente al tráfico y cruce la calle en un lugar bien iluminado.



SEA VISIBLE:

Haga contacto visual con los conductores antes de cruzar la calle. Use ropa brillante y reflectante.



SEA CONSCIENTE:

No camine mientras está en su teléfono o si tiene problemas de alcohol u otras sustancias. Siempre este al pendiente de los vehículos que van a voltear.

Caminar regularmente puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca al

30%

Caminar veinte minutos al día reduce el riesgo de muerte prematura por

33%

www.alamoareampo.org/Bike-Ped



/alamoareampo