

# 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](http://www.alamoareampo.org/Bike-Ped)



**/alamoareampo**