

Lista de revisión para peatones

¿Qué tan fácil es caminar en su comunidad?

Tome un paseo o caminata con su niño y decida usted mismo.

Todo el mundo se beneficia en caminar. Estos beneficios incluyen: mejora física, aire más puro, se reducen riesgos en ciertos problemas de salud, y un mejor sentido de comunidad. Pero el caminar necesita ser seguro y fácil.

De un paseo con su niño y use la lista de revisión para ver si es agradable caminar en su comunidad. Si encuentran problemas o dificultades, esta guía le ofrecerá sugerencias para mejorar la situación.

Empezando:

Primero, usted necesitará escoger un lugar a donde caminar, como la ruta que usa para ir a la escuela, a la casa de un amigo, o un lugar que sea divertido ir. El segundo paso es la guía. Lea esta guía antes de salir y, mientras estén caminando, tome nota de los sitios que le gustaría modificar o mejorar.

Al terminar su paseo responda cada pregunta, y basado en su opinión, marque con un círculo la calificación general para cada una de ellas. Sume los puntajes para saber la calificación que le ha dado a su experiencia de caminar.

Después que usted ha calificado su caminata y ha identificado aéreas que tienen problemas, el siguiente paso es ver cómo usted puede mejorar la calificación de su comunidad. Usted encontrará respuestas inmediatas y soluciones de término largo bajo la sección “Mejorando la Calificación de su Comunidad” en la tercera página.



U.S. Department of Transportation
Federal Highway Administration



U.S. Department of Transportation
National Highway Traffic Safety Administration

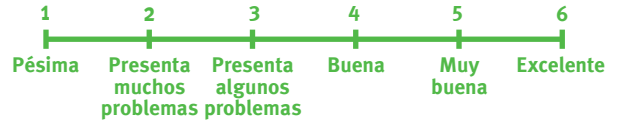


Tome una caminata y use esta lista de revisión para calificar que tan caminable es su vecindario

¿Qué tan caminable es su comunidad?

Trayecto de su Caminata: _____

Escala de calificación:



1. ¿Tenía suficiente espacio para caminar sin problemas?

- Sí Algunos Problemas:
- Las aceras o caminos empiezan o terminan abruptamente
 - Las aceras están quebradas o rotas
 - Las aceras están bloqueadas por arbustos, basureros, letreros, o postes
 - No hay aceras, caminos, ni bordes
 - Hay demasiado tráfico
 - Otra cosa _____

Lugares problemáticos: _____

Marcar con un círculo la calificación:

1 2 3 4 5 6

2. ¿Era fácil cruzar las calles?

- Sí Algunos Problemas:
- La calle es demasiada ancha
 - Las señales de tráfico nos hacían esperar mucho tiempo o no nos dan suficiente tiempo para cruzar
 - El área necesita señales de tráfico o cruces peatonales
 - Vehículos estacionados obstruyen nuestra vista del tráfico
 - Árboles o plantas obstruyen nuestra vista del tráfico
 - Necesitan rampas de acceso o las rampas necesitan reparo
 - Otra cosa _____

Lugares problemáticos: _____

Marcar con un círculo la calificación:

1 2 3 4 5 6

3. ¿Se comportaron bien los conductores?

- Sí Algunos Problemas: Los conductores. . .
- Retroceden de sus parqueos sin mirar
 - No suelen esperar a que los peatones crucen
 - Dan vuelta en una esquina mientras que peatones cruzan la calle
 - Manejan demasiado rápido
 - Aceleran para alcanzar la luz verde o se pasan la luz
 - Otra cosa _____

Lugares problemáticos: _____

Marcar con un círculo la calificación:

1 2 3 4 5 6

4. ¿Era fácil seguir las reglas de seguridad peatonal? ¿Pueden usted y su hijo ...

- Sí No ¿Cruzar en los cruces peatonales o donde pueden ver y ser vistos por los conductores?
- Sí No ¿Parar y mirar a la izquierda, a la derecha, y nuevamente a la izquierda antes de cruzar las calles?
- Sí No ¿Caminar en las aceras o en los bordes de las calles mirando hacia el tráfico (si no existen aceras)?
- Sí No ¿Cruzar con la luz verde?

Lugares problemáticos: _____

Marcar con un círculo la calificación:

1 2 3 4 5 6

5. ¿Fue agradable su paseo?

- Sí Algunos Problemas:
- Necesitamos más césped, flores, o árboles
 - Hay perros que dan miedo
 - Hay personas que dan miedo
 - No hay suficiente luz
 - Hay mucha basura por todas partes
 - Hay aire sucio debido al gas de escape de los carros
 - Otra cosa _____

Lugares problemáticos: _____

Marcar con un círculo la calificación:

1 2 3 4 5 6

¿Cómo calificó su comunidad?

Sume los puntos para ver cómo anda su vecindario.

1. ____ 26 – 30 ¡Celebre! Su comunidad es perfecta para caminar.
2. ____ 21 – 25 Celebre un poco. Tiene una comunidad buena para caminar.
3. ____ 16 – 20 Está bien, pero necesita mejoramientos.
4. ____ 11 – 15 Su comunidad necesita mucho trabajo. Su familia merece más.
5. ____ 5 – 10 ¡Su comunidad es un desastre!

Total _____

Ahora que usted conoce los problemas, usted puede encontrar las soluciones.

Como mejorar el puntaje de su comunidad.

Un nuevo concepto llamado “traffic calming” (calmando al tráfico) está convirtiendo a muchas calles donde conductores suelen exceder la velocidad a calles donde se puede caminar con seguridad.

Lo que usted y su niño pueden hacer de inmediato

Lo que usted y su comunidad pueden hacer con más tiempo

1. ¿Tenían suficiente espacio para andar sin problemas?

- Las aceras o caminos empiezan o terminan abruptamente.
- Las aceras están quebradas o rotas.
- Las aceras están bloqueadas por basureros, letreros, o postes.
- No hay aceras, veredas, ni bordes en las calles.
- Hay demasiado tráfico.
- Por el momento, escoja otra ruta.
- Contacte ingenieros de tráfico o trabajadores de proyectos públicos en su vecindario e infórmeles sobre problemas específicos. Déles una copia de esta lista de revisión.
- En juntas cívicas ofrezca sus comentarios sobre el tráfico.
- Escriba cartas al gobierno local y circule una petición pidiendo aceras y mejoramientos en su vecindario.
- Contacte los medios de comunicación y deles información sobre los problemas.
- Trabaje con un ingeniero de transporte local para desarrollar un plan para tener una ruta segura para caminar.

2. ¿Era fácil cruzar las calles?

- La calle es demasiado ancha.
- Las señales dejan a uno esperando demasiado tiempo o no dan suficiente tiempo para cruzar la calle.
- Se necesitan señales de tráfico o cruces peatonales.
- Vehículos estacionados obstruyen nuestra vista del tráfico.
- La vista del tráfico es obstruida por carros estacionados, árboles o plantas.
- Se necesitan rampas de acceso o las rampas necesitan reparo.
- Por el momento, escoja otra ruta.
- Comparta los problemas y esta lista de revisión con los ingenieros de tráfico o trabajadores en proyectos públicos en su vecindario. Recorte árboles y arbustos que obstruyen la vista a la calle y pida a sus vecinos que hagan lo mismo.
- Escriba una nota breve de buen gusto en los vehículos que son un problema pidiéndole a los dueños no estacionar allí.
- En las reuniones cívicas de su comunidad, solicite mejoramientos a cruces peatonales, señales de tráfico, estacionamiento y rampas de acceso.
- Repórtele al ingeniero de tráfico dónde los vehículos estacionados son un peligro.
- Repórtele a la policía los vehículos estacionados ilegalmente.
- Pida que los trabajadores públicos recorten los árboles y las plantas en su vecindario.
- Contacte a los medios de comunicación y déjeles saber de los problemas.

3. ¿En qué condiciones se encontraban las intersecciones que usted utilizó?

- Los conductores suelen retroceder sin mirar.
- No suelen esperar que los peatones crucen.
- Los conductores manejar sus vehículos hacia peatones mientras éstos cruzan la calle.
- Manejan demasiado rápido.
- Conductores aceleran para poder alcanzar la luz verde o se pasan la luz roja.
- Por el momento, escoja otra ruta.
- Sea un ejemplo para otros conductores; disminuya la velocidad y sea respetuoso de los peatones.
- Anime a sus vecinos hacer lo mismo.
- Informe a la policía sobre los conductores irresponsables.
- Demande un aumento de presencia policía en su vecindario.
- Pregunte a oficiales locales e ingenieros de tráfico por sugerencias de cómo educar y calmar al tráfico en su vecindario.
- Solicite señales de tráfico que mejorarían el control del tráfico que vira.
- Pida a las escuelas en su vecindario que designen voluntarios para ayudar a los niños cruzar las calles en lugares donde hay mucho tráfico.
- Organice un programa “speed watch” (vigilancia de velocidad) en su vecindario.

Como mejorar el puntaje de su comunidad.

Lo que usted y su niño pueden hacer de inmediato

Lo que usted y su comunidad pueden hacer con más tiempo

4. ¿Pudo Ud. seguir las reglas de seguridad peatonal?

- Cruzar en los cruces peatonales o donde pueden ver y ser visto por los conductores.
- Parar y mirar a la izquierda, a la derecha, y nuevamente a la izquierda antes de cruzar.
- Caminar en las aceras o en los bordes de las calles mirando hacia el tráfico Cruzar con la luz verde.
- Edúquese y su niño sobre la seguridad peatonal.
- Organice un grupo de padres de familia en su vecindario que acompañen a niños cuando caminen a la escuela.
- Fomente la enseñanza de seguridad peatonal en las escuelas.
- Ayude a las escuelas a iniciar un programa de caminar seguros.
- Apoye los horarios flexibles en el trabajo para que los padres puedan acompañar a los niños a la escuela.

5. ¿Fue agradable su paseo?

- El vecindario necesita más césped, flores o árboles.
- Hay perros atemorizantes.
- Hay gente y actividades sospechosas.
- No hay suficiente luz en las calles.
- Hay mucha basura por todas partes.
- Mucho tráfico.
- Enséñele a su niño qué aéreas debe evitar; pónganse de acuerdo en rutas seguras.
- Pida a los vecinos que mantengan sus perros sujetados con correas o dentro de sus patios.
- Informe a la oficina de control de animales sobre perros atemorizantes.
- Reporte a la policía gente o actividades sospechosas.
- Informe a la policía o al departamento de servicios públicos sobre problemas con las luces.
- De un paseo, lleve una bolsa consigo y recoja basura.
- Plante árboles, flores y arbustos en su patio.
- Escoja rutas alternas con menos tráfico.
- Pida más policías en su vecindario
- Inicie un programa de “Crime-Watch” (Vigilancia contra Criminales) en su vecindario.
- Organice en su comunidad un día para recoger la basura. Patrocine un día para plantar árboles y embellecer su vecindario.
- Promueva un programa para adoptar una calle.
- Organice apoyo para proveer rutas con menos tráfico a las escuelas de su comunidad (que tengan menos tráfico durante las horas de la mañana y tarde cuando los niños van a la escuela).

Un chequeo de salud rápido

- No pudo caminar tan lejos o rápido como quería.
- Estaba cansado, corto de aliento o tenía pies y músculos adoloridos ¿Estaba el sol bien caliente?
- ¿Estaba caliente y nebuloso?
- Empiece con caminatas cortas y después camine por 30 minutos casi cada día.
- Invite a un amigo o su niño a acompañarlo en su caminata.
- A veces, camine en vez de manejar a los lugares cercanos.
- Camine por el área con sombra cuando le sea posible.
- Use protección contra el sol de 15 o más SPF, use un sombrero y anteojos.
- Trate de no caminar durante el periodo más caliente del día.
- Pida a los medios de comunicación que hagan un reporte sobre los beneficios de caminar para la salud.
- Pida a los oficiales de parques y recreo que organicen caminatas para la comunidad.
- Pídale el apoyo a las corporaciones para programas de caminar sus empleados.
- Siembre árboles que den sombra a lo largo de las rutas.
- Organice un seminario para niños sobre la seguridad con el sol.
- Haga que los niños aprendan sobre los días no-saludables debido al medioambiente y el Indicé de la Calidad del Aire (AQI).

¿Necesita alguna guía? Estos recursos le podrían ayudar...

RECURSOS ÚTILES

INFORMACIÓN PARA PEATONES

(Disponible en inglés solamente en su mayoría)

Pedestrian and Bicycle Information Center (PBIC)

UNC Highway Safety Research Center
(Centro de Información para Peatones y Ciclistas -
Centro de Investigación de Seguridad en las Carreteras -
Universidad de Carolina del Norte)
Chapel Hill, NC
www.pedbikeinfo.org o www.bicyclinginfo.org

National Center for Safe Routes to School (NCSRTS)

UNC Highway Safety Research Center
(Centro Nacional para la Seguridad en las Rutas Escolares
- Centro de Investigación de Seguridad en las Carreteras -
Universidad de Carolina del Norte)
Chapel Hill, NC
www.saferoutesinfo.org

PARA OBTENER INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE LA MANERA DE RESOLVER LOS PROBLEMAS DE LA COMUNIDAD

State Pedestrian and Bicycle Coordinators

(Coordinadores Estatales para Peatones y Bicicletas)
www.walkinginfo.org/assistance/contacts.cfm

POLÍTICAS FEDERALES, PAUTAS Y RECURSOS DE FINANCIACIÓN PARA INSTALACIONES PEATONALES

Federal Highway Administration (FHWA)

Bicycle and Pedestrian Program
Office of Natural and Human Environment
(Administración Federal de Carreteras - Programa para
Ciclistas y Peatones - Oficina de Ambiente Natural y
Humano)
Washington, DC
www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm

National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA)

Office of Safety Programs
(Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las
Carreteras - Oficina de Programas de Seguridad)
Washington, DC
<http://www.nhtsa.gov/people/injury/pedbimot/pedSAFE>

INFORMACIÓN SOBRE LA FACILIDAD DEL ACCESO A LAS ACERA

US Access Board

(Consejo para garantizar el acceso a las aceras)
Washington, DC
Teléfono: (800)872-2253
(800)993-2822 (TTY)
www.access-board.gov



U.S. Department of Transportation
Federal Highway Administration



U.S. Department of Transportation
**National Highway Traffic Safety
Administration**

