

Safety Tips for Walking and Biking

Use the Crosswalk

Always cross at corners or at a marked crosswalk. This is where drivers expect to see you.

Look and Listen before You Cross

Look left, right, and left again before crossing a street or driveway. Look over your shoulder for turning cars. Listen for oncoming cars that may be behind a parked car, tree, or other obstacle.

Make Eye Contact

Don't assume that people driving see you. Make eye contact with people driving before leaving the curb or edge of the street.

Be Visible

Wear bright colored clothing or reflective gear. Bright colors are more visible during the day and light colors are more visible in the evening and night. Carry a flashlight to be sure you're seen. Be aware of seasonal time changes.

Use Sidewalks when Available

Walk facing oncoming traffic if there is no sidewalk so you can see what is coming toward you.

Follow the Rules

Follow directions from crossing guards and pay attention to traffic signs and signals.



Be Predictable

Obey all stop signs, traffic signals, and guidance from crossing guards. Never ride against traffic. Use hand signals to tell other road users where you're going. Decide as a family or group whether to ride on the street or sidewalk.

Be Alert

Watch out for people driving turning left or right, or coming out of driveways. Avoid car doors opening in front of you and yield to pedestrians. Don't wear headphones or use a cell phone while biking.

Wear Your Helmet

Make sure that it fits properly: snug and level on your head, just above your eyebrows.

Make Eye Contact

Make sure drivers see you, especially at intersections and driveways.

Lock Your Bicycle

When you get to school, lock your bike to a bike rack on school grounds. Lock both your front wheel and the bike frame to the rack.



Consejos de seguridad para caminar y andar en bicicleta

Usen el Cruce Peatonal

Siempre cruce en las esquinas o en un cruce peatonal marcado. Ahí es donde los conductores esperan verlo.

Miren y Escuchen antes de Cruzar

Miren a la izquierda, a la derecha y una vez más a la izquierda antes de cruzar una calle o una entrada de acceso vehicular. Miren por encima de su hombro para ver si hay carros que estén dando la vuelta. Escuchen para los carros que podrían estar detrás de un carro estacionado, un árbol, o un otro obstáculo.

Usen el Contacto Visual

No asuman que los conductores pueden verlos. Usen contacto visual con los conductores antes de dejar la acera o el borde de la calle.

Sean Visible

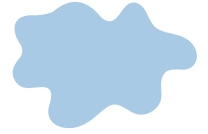
Pónganse ropa brillante o equipo reflectante si está oscuro. Los colores brillantes son más visibles en la tarde y noche. Lleven una linterna para asegurarse de que los vean. Tenga en cuenta los cambios de hora.

Use las Aceras cuando Estén Disponibles

Caminen en contrario del tráfico si no hay aceras para que veas lo que viene hacia usted.

Sigan las Reglas

Siga las instrucciones de los guardias de cruce. Obedezcan todas las señales y señalamientos.



Sean Predecibles

Obedezcan todas las señales, señalamientos, y las instrucciones de los guardias de cruce. Nunca anda en bicicleta contra el tráfico. Usen señas de manos para comunicar con otras personas y carros que lo rodean. Decidan como familia o grupo si van a viajar por la calle o la acera.

Sean Alerta

Cuidado para los conductores que están dando la vuelta a la izquierda o a la derecha. Cuidado con los carros que salen de una entrada de acceso vehicular. Evite las puertas de carros, se pueden abrir frente a usted y ceda a los peatones. No use audifonos ni use un teléfono celular mientras anda en bicicleta.

Usen su Casco

Asegúrense de que su casco les quede bien. El casco debe de ir nivelado sobre su cabeza y encima sus cejas.

Usen el Contacto Visual

Hacen contacto visual con los conductores, especialmente en una intersección o una entrada de acceso vehicular.

Pónganle un Candado a su Bicicleta

Cuando lleguen a la escuela, aseguren con un candado su bicicleta al biciestacionamiento en las escuelas. Aseguren su llanta delantera y pon su bicicleta en el estacionamiento para bicicletas



Oregon Department of Transportation
Safe Routes to School

