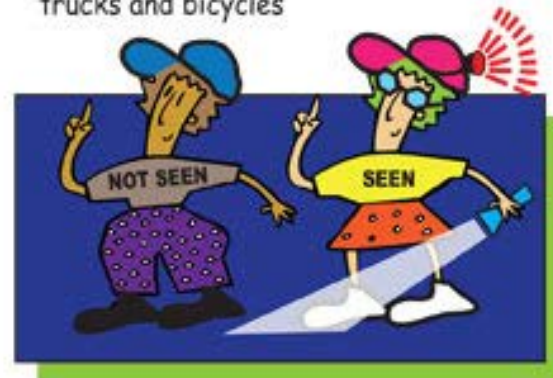


# Be a Safe Walker

Walking is a healthy and fun way to get where you are going. Here are some tips so you can walk safely.

## 1. Be Alert, Look and Listen

- "Always look all ways" when walking
- Use your eyes and ears to watch for cars, trucks and bicycles



## 2. Be Seen, Day or Night

- It can be difficult for drivers to see you walking- wear bright, white, or light-colored clothing
- Watch for cars backing or pulling out of driveways, alleys, or near snow banks, where it is especially difficult for drivers to see
- Carry a flashlight or wear blinking lights at night



## 3. Use Sidewalk or Walk Facing Traffic

- Use sidewalks whenever you can
- If there is no sidewalk, walk on the left side of the road facing traffic
- Plan safe walking routes with your parents or another adult



For information about the Maine Bicycle and Pedestrian Safety Education Program and other opportunities, call 207-623-4511 or visit- <http://www.maine.gov/mdot/bikeped/safety/>

## 4. Cross with Care

- Stop, look left, look right, and look left again, before crossing a road
- Cross at a crosswalk whenever you can
- At traffic lights, wait for the white "WALK" sign to light up and then look left, right and left again before crossing
- Watch for turning cars at all intersections, even if the walk signal is lit
- "Wait, Watch, and Wave"- be certain to wait until ALL cars have stopped in ALL the lanes, and the drivers have seen you before you cross
- Be predictable- don't run into the street after a ball or for any reason
- When crossing with others, make your own decision if it is safe for you to cross

When we all practice safe walking it is easy to be safe, get good exercise, and have fun!



# Sé un peatón seguro

Caminar es una forma saludable y divertida de llegar a tu destino. Consejos para caminar de forma segura.

## 1. Está atento, mira y escucha

- Usa tus ojos y oídos para ver si vienen autos, camiones y bicicletas.
- Siempre mira para todos lados al caminar.

## 2. Hazte ver, día o noche

- Para los conductores puede resultar difícil verte caminando- usa ropa brillante, blanca, o de colores claros.
- Observa si hay autos retrocediendo o saliendo de accesos, callejones o bancos de nieve cercanos, donde a los conductores les resulta especialmente difícil ver.
- Lleva una linterna o luces intermitentes a la noche.

## 3. Usa la acera o camina de cara al tránsito

- Usa las aceras cuando puedas hacerlo.
- Si no hay acera, camina sobre la izquierda de la calle de cara al tránsito.
- Planifica rutas seguras para peatones con tus padres u otro adulto.

## 4. Cruza con cuidado

- Para, mira a la izquierda, mira a la derecha, y mira a la izquierda nuevamente antes de cruzar la calle.
- Cruza en un paso peatonal cuando puedas hacerlo.
- En los semáforos, espera que se ilumine la señal blanca de "CAMINE" y luego mira a la izquierda, derecha e izquierda nuevamente antes de cruzar.
- Observa si hay autos que giran en todas las intersecciones, aunque esté encendida de señal de Camine.
- "Espera, mira y realiza un gesto" - asegúrate de esperar hasta que TODOS los autos parados en TODOS los carriles y los conductores te hayan visto antes de cruzar.
- Sé predecible- no corras hacia la calle detrás de una pelota O POR CUALQUIER OTRO MOTIVO.
- Cuando cruzas con otras personas, toma tu propia decisión si para ti es seguro cruzar.

¡Cuando todos somos peatones seguros, es fácil estar seguros, realizar buen ejercicio, y pasarla bien!