

# NEVADA GUIA PARA CAMINAR



Protegete hazte visible  
al caminar



Vamos a todos los  
seguros de viaje.





Contacto en caso de emergencia:

Nombre: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

Parentesco: \_\_\_\_\_

# Estos son nuestros amigos para camiar...



Tumbles la Tartuga

Baxter el Pajaro



Ruff el Carnero

Ralphie el Conejo



# Todos somos peatones...¡Todos los días!

Cada vez que caminas a la escuela, a la tienda o a cualquier lugar, eres un peatón. Cuando camines, no te olvides de tu seguridad. Camina por las banquetas Y mira por dónde vas. Cuando no haya banquetas, camina de frente al tráfico. Hazte visible, ponte alerta y presta atención a los vehículos. Usa los cruces de peatones cuando los veas. Tu seguridad es responsabilidad tuya, paremos un rato para comprender las reglas.



## Usa los cruces de peatones

Hay distintos tipos de cruces de peatones y debemos usarlos. Los cruces de peatones están diseñados para que los automovilistas sepan dónde están los peatones. Que haya un cruce de peatones no significa que puedes empezar a cruzar sin mirar. Al entrar en un cruce de peatones siempre debes mirar a la izquierda, mirar a la derecha y mirar a la izquierda de nuevo. Al ir atravesando el cruce de peatones, sigue mirando en ambas direcciones. ¡Haz esto cada vez que cruces uno!



# 1

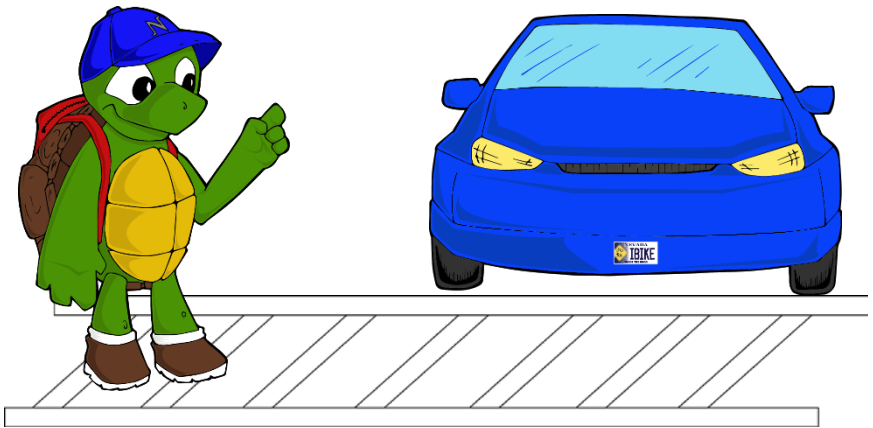
Recuerda: al llegar al cruce de peatones de un semáforo, oprime el botón y espera antes de cruzar. Cuando la luz cambie, **MIRA A LA IZQUIERDA, MIRA A LA DERECHA Y MIRA A LA IZQUIERDA DE NUEVO**, entonces empieza a cruzarlo. Si no hay semáforo en el cruce de peatones, espera hasta que el tránsito se detenga y, antes de empezar cruzar, asegúrate de que puedes ver a los conductores y que ellos pueden verte a ti.





# 2

Una vez que hayas entrado en el cruce de peatones, sigue mirando a los automóviles que vienen en ambas direcciones. Haz contacto visual con los conductores al caminar por el cruce de peatones. Presta atención a los automóviles que puedan estar ocultos detrás de otros automóviles.



# 3

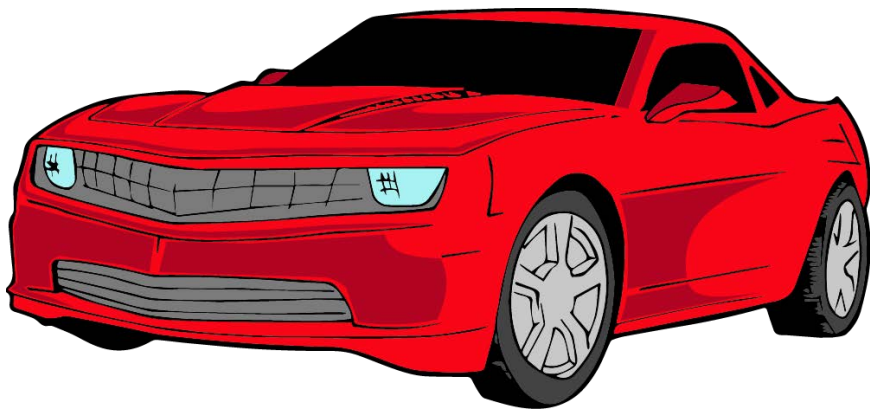
Hay muchas cosas que pueden distraerte al caminar. Tus celulares, MP3 y otros dispositivos que te distraigan de la carretera; deberás guardarlos hasta que sea seguro usarlos.



Si las personas se distraen al caminar, pueden causar situaciones peligrosas. Por ejemplo, podrían no oír ni ver los vehículos que se aproximan o algún obstáculo que pueda haber en su camino.

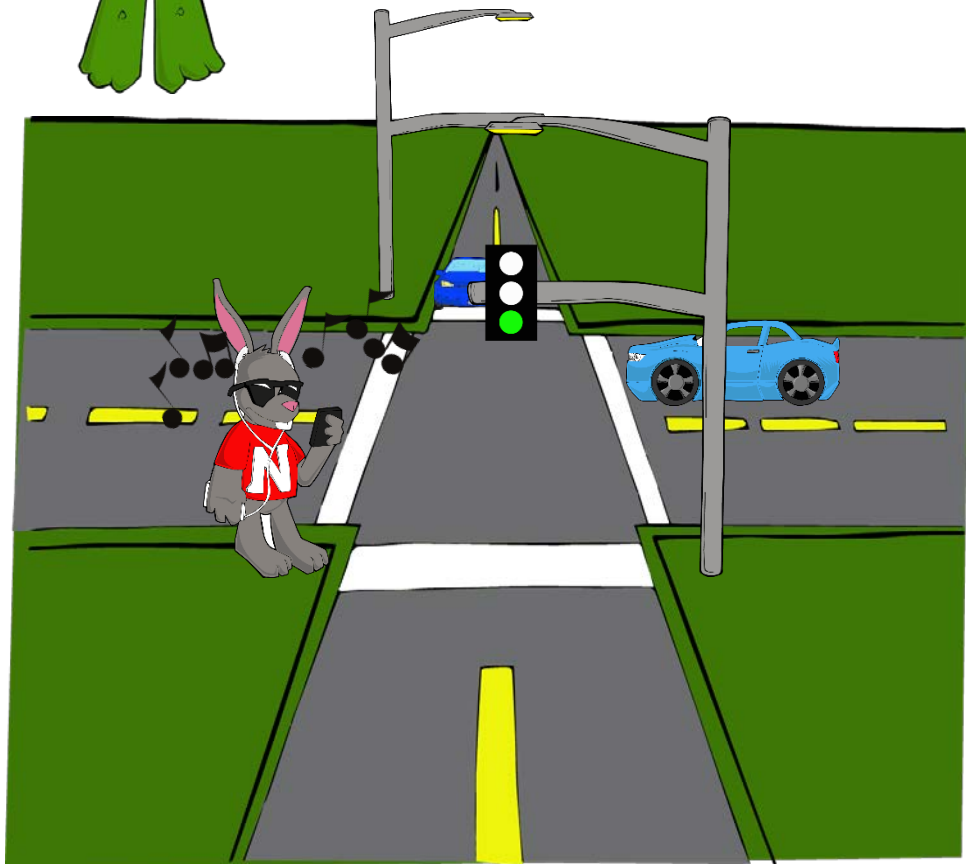
# Intersecciones

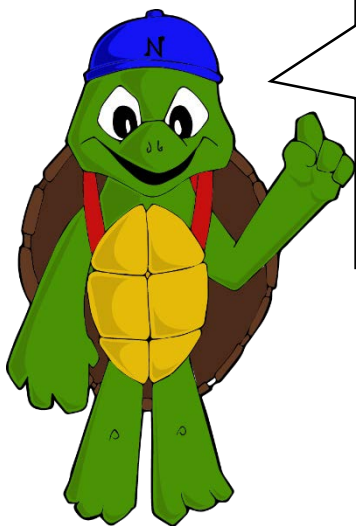
Las intersecciones pueden ser lugares muy peligrosos. Las intersecciones son lugares donde las calles se cruzan. A veces también será necesario que las cruces. Hay semáforos y señales en estos lugares para ayudarte a hacerlo de manera segura. Al caminar, asegúrate de que los automóviles se detengan y los conductores PUEDAN VERTE Y TÚ PUEDAS VERLOS A ELLOS. No te distraigas al cruzar. Veamos cómo algunos de nuestros amigos cruzan por una intersección.



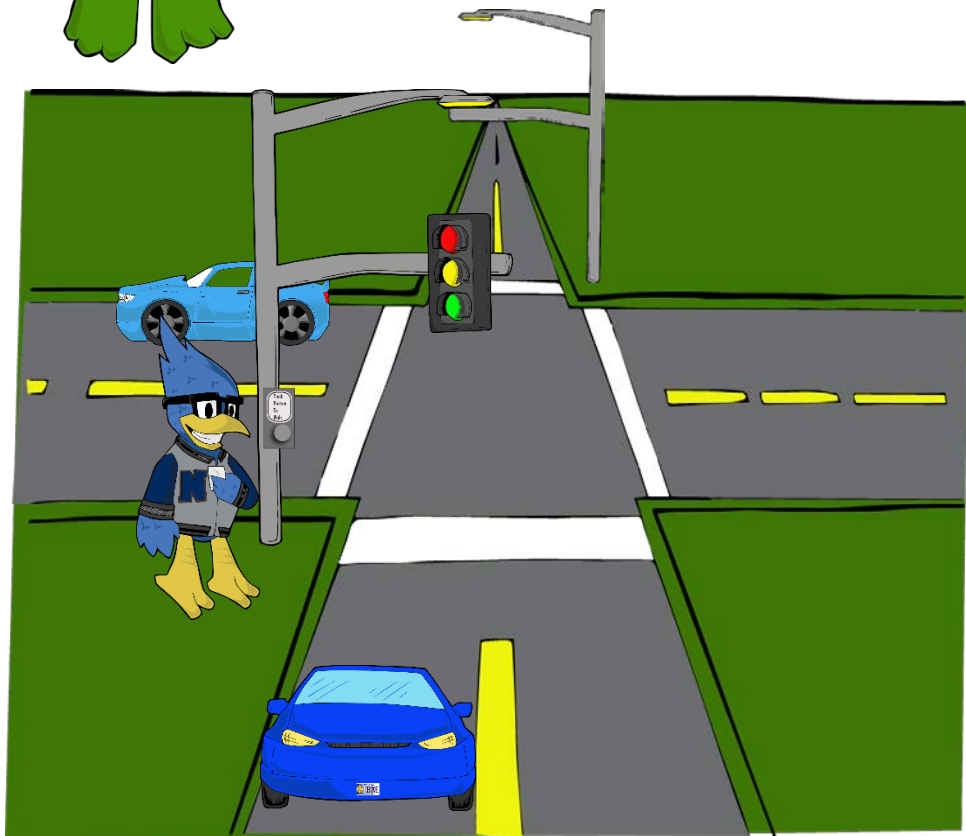


Mira a nuestro amigo Ralphie, está tan ocupado con la música y los mensajes de texto que no está mirando la carretera. ¿Ves el botón que está junto a él? ¿Ve él los automóviles que vienen? ¿Puede oír el claxon de los automóviles? ¿Está prestando atención a lo que sucede a su alrededor?

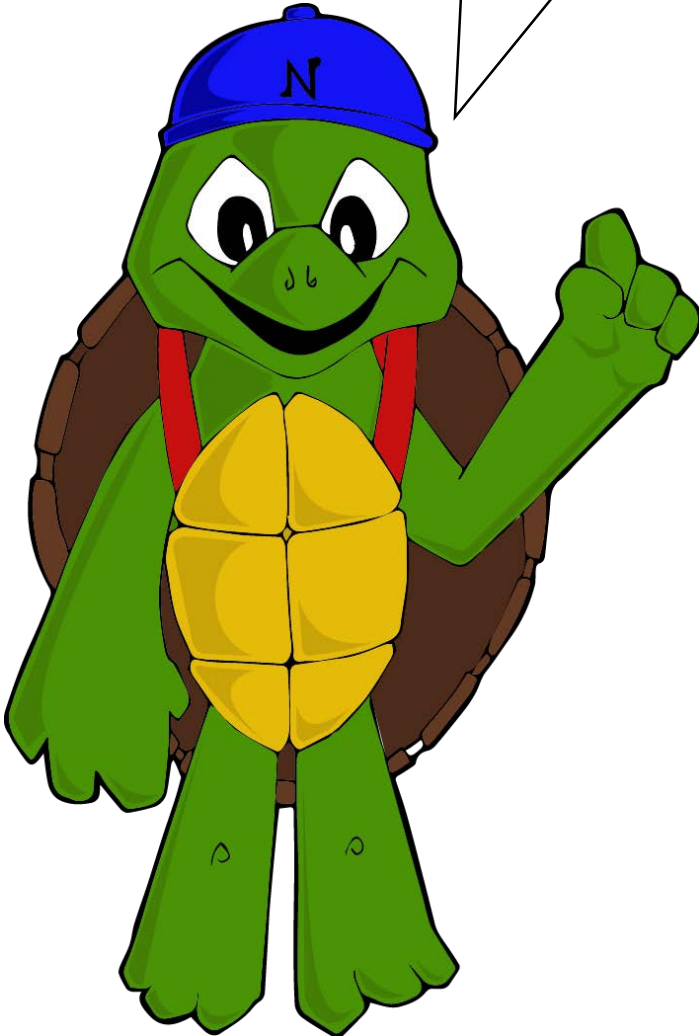


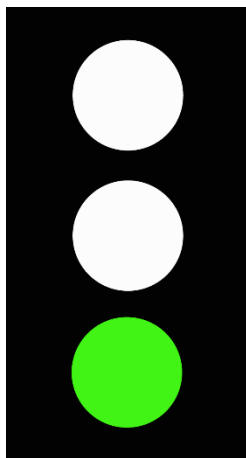


Ahora mira a nuestro amigo Baxter. No está absorbido por su teléfono ni oyendo música. Él puede oír y ver lo que está pasando a su alrededor. También se encuentra junto al botón que puede cambiar la luz del semáforo.

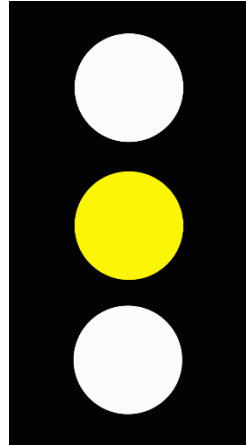


Las luces de los semáforos situados en los cruces de peatones tienen diferentes significados. Vamos a repasarlos.



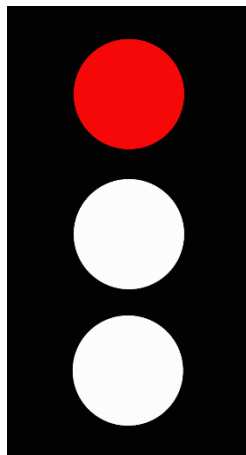


VERDE significa CRUZAR... La señal WALK (CAMINAR) no significa que sea SEGURO comenzar a cruzar sin mirar primero. Siempre mira a ambos lados antes de cruzar la calle —**mira a la izquierda, mira a la derecha y mira a la izquierda de nuevo**— para asegurarte de que no haya automóviles que estén atravesando o girando por el cruce de peatones, sobre todo por detrás de ti.



AMARILLO significa ESPERAR... La señal intermitente "DON'T WALK" (NO PASAR), al igual que la luz amarilla de precaución, significa que no debes comenzar a cruzar la calle. Si ya la estás cruzando cuando la señal empieza a destellar, no te pares ni vuelvas atrás. Continúa caminando cómodamente hasta llegar al otro lado de la calle o a una isla intermedia hecha para que los peatones estén seguros.





Rojo significa PARAR... Al igual que el semáforo en rojo, la señal fija "DON'T WALK" o la imagen de una mano no intermitente significa que debes pararte en la banqueta y esperar a la próxima luz verde o señal "WALK".

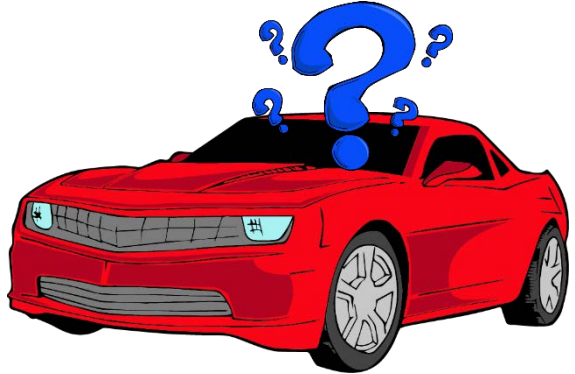
# Vamos a buscar pistas



Que nos ayuden al caminar

# 1

¿Puedes ver a alguien en el automóvil? ¿Parece que van a salir de automóvil o que este va a comenzar a moverse?



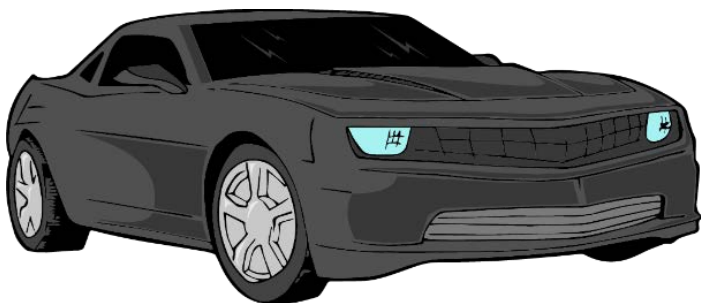
# 2

¡Luces! ¿Ves unas luces rojas brillantes? ¿Ves unas luces blancas y sabías que eso significa que el automóvil va a dar marcha atrás?



# 3

¡Escucha! ¿Puedes oír el motor del automóvil? ¿Se ha puesto en marcha? ¿Se está preparando para moverse?



# 4

¿Puedes ver al conductor? ¿Puede el conductor verte a ti?



# 5

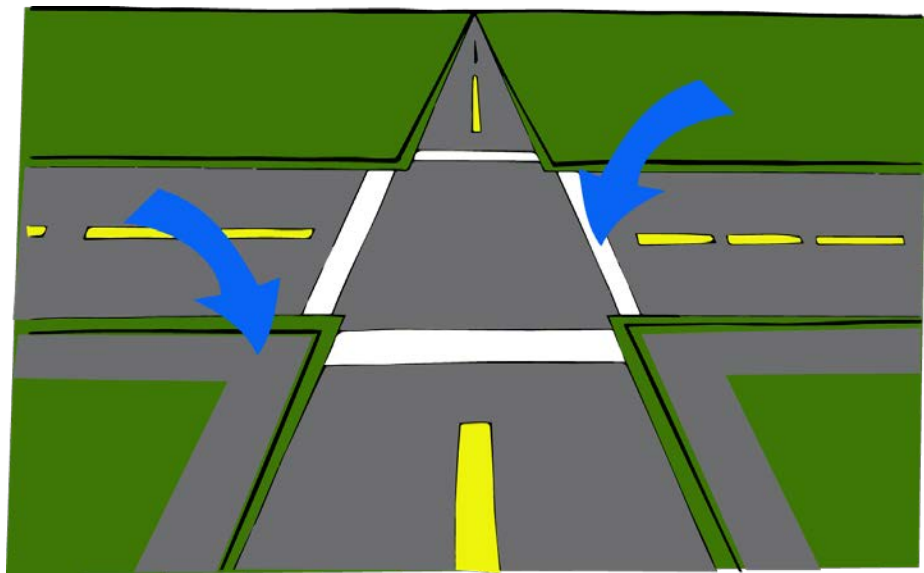
¿Ves a otras personas caminar, andar en bici o en patineta? ¿Qué está pasando a tu alrededor?

# 6

¿Eres reflectante? ¿Eres visible? Asegúrate de que se te puede ver al caminar.

# 7

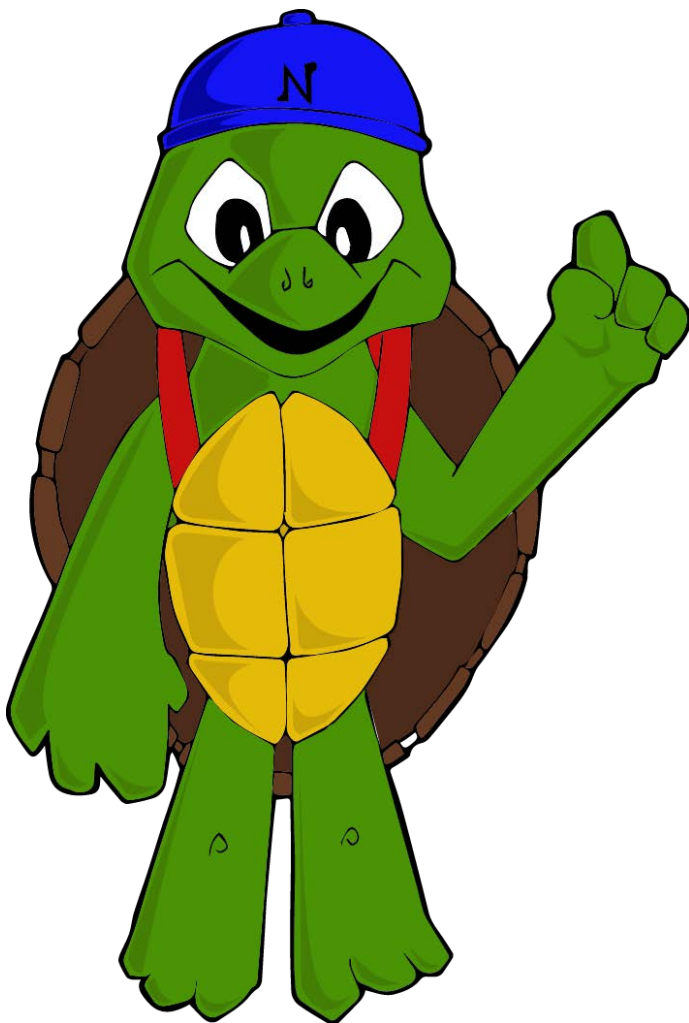
¿Sabes dónde están las banquetas? ¿Sabes dónde están los cruces de peatones? Asegúrate de que al caminar sabes dónde cruzar la calle con seguridad y cómo encontrar las pistas de seguridad.



# ¡Recuerda que TU Seguridad Es RESPONSABILIDAD TUYA!

## 10 Consejos para caminar

Por tu propia seguridad sigue estas sencillas reglas y recuerda que lo importante al cruzar una calle es "VER y SER VISTO".



# 1

USA LAS BANQUETAS. ¡Cuando haya banquetas, úsalas! Si no las hay, camina de frente al tránsito.

# 2

Al caminar, asegúrate de PRESTAR SIEMPRE ATENCIÓN a lo que ocurre alrededor. Presta atención al tránsito, a otros peatones y la superficie por donde caminas.

# 3

Cuando estés a punto de atravesar un cruce de peatones o de cruzar la calle, ¡PARA, MIRA Y ESCUCHA! Los automóviles no siempre paran para ceder el paso. Asegúrate de que puedes ver a los conductores y de que estos pueden verte a ti mientras cruzas.

# 4

¡HAZTE VISIBLEHAZTE VISIBLE! Cuanto más brillante seas, más fácil será que los conductores te vean. Si ellos pueden verte y saben dónde estás, podrán ir con cuidado y mantener la



# 5

TU SEGURIDAD DEPENDE DE TI. Si caminas con seguridad y respetas todas las reglas, será menos probable que te golpee un automóvil o que te veas involucrado en un accidente.

# 6

NO TE ESCONDAS. Al caminar, hazlo en línea recta. Permanece a la vista y NO CORRAS DETRÁS DE NADA que pueda invadir la carretera. Si se te escapa una pelota o juguete, pide ayuda a una persona adulta.

# 7

LOS SEMÁFOROS Y LAS SEÑALES DE TRÁFICO NO PUEDEN PARAR LOS AUTOMÓVILES. Aunque hay semáforos y señales, en ocasiones los automóviles no paran. Presta atención a los automóviles para ver si se van a detener.

# 8

TEN MUCHO CUIDADO EN LAS INTERSECCIONES. Siempre puede haber peligro en los cruces de caminos. Al llegar a una intersección, usa todas las funciones del cruce y sigue las reglas para mantenerte seguro.

# 9

¡TEN CUIDADO EN LOS ESTACIONAMIENTOS! Los automóviles se mueven con rapidez en los estacionamientos. Es posible que no estén pendientes de los peatones. Antes de pasar, asegúrate de que te han visto.

# 10

CAMINA CON UN AMIGO O FAMILIAR SIEMPRE QUE PUEDAS. Es más seguro caminar con alguien. Los dos pueden prestar atención y ayudarse en caso de peligro.

Estos consejos te ayudaran a estar protegido al caminar. Recuerda que tu seguridad es responsabilidad tuya.

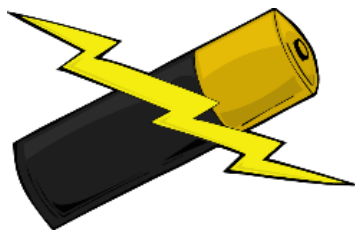


Por que es Bueno caminar?

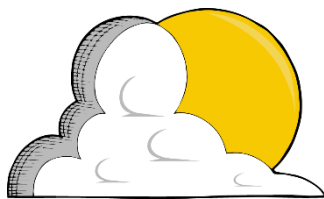


# Caminar es bueno porque...

Es una excelente manera de estar saludable. Caminar ayuda a tener un corazón fuerte, a desarrollar huesos fuertes, a mantener saludables los músculos y las articulaciones, y a aumentar el nivel de energía. Si te sientes desganado, ponte a caminar para recargar las pilas.



Camina por el medio ambiente. ¿Sabías que caminar puede reducir la contaminación en el aire? Cuanto menos vehículos haya en la carretera, menos contaminación habrá en el aire.



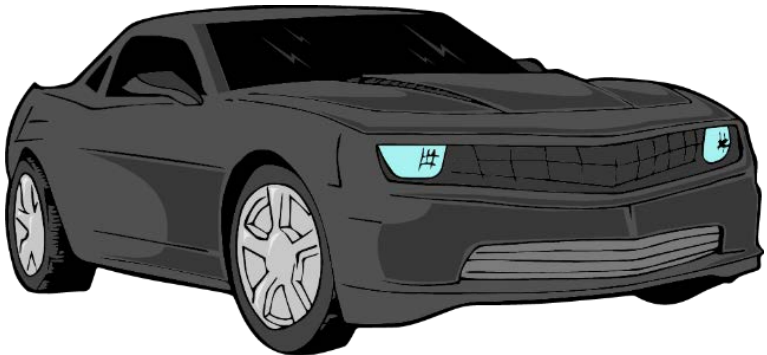
Caminar no es solo una buena manera de mantenerse saludable, ¡es además GRATIS! Cuando caminas estás haciendo algo que no cuesta dinero y que enriquece tu vida de muchas maneras.



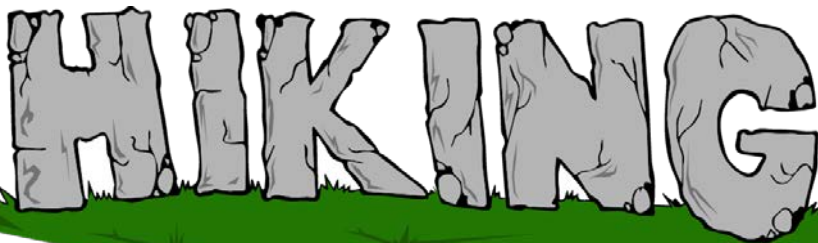
Caminar no es solo una buena manera de mantenerse saludable, ¡es además GRATIS! Cuando caminas estás haciendo algo que no cuesta dinero y que enriquece tu vida de muchas maneras.



¡Camina para reducir el tránsito! ¿Alguna vez has tenido que pasar mucho tiempo en un automóvil que no se movía? Si es así, ya sabes lo que es el tráfico. Algunas carreteras tienen más tráfico del que fueron diseñadas para soportar, lo que resulta en una paralización constante. De hecho, el 40% de todos los desplazamientos son de menos de 2 millas de distancia, lo que supone unos 30 minutos a pie. La próxima vez que vayas a hacer algún mandado cerca de casa, animate a ir caminando.



Nevada es uno de los estados del país más abiertos al senderismo. Casi el 85% del estado es terreno público, y hay más de 200 cadenas de montañas boscosas con todos los niveles de senderismo, desde lo muy fácil a lo realmente difícil. Si te gusta hacer senderismo por los senderos de Nevada, ten en cuenta estos consejos de seguridad con cada paso que des.



HIKING

No te olvides de empacar 7 artículos esenciales: agua, comida, botiquín de primeros auxilios, impermeable, linterna, protector solar y un silbato.

Conoce las condiciones climatológicas de dónde vas a hacer senderismo antes de salir. Si lo haces en las montañas, te podrías encontrar con lluvia e incluso nieve en verano.

No te salgas de los senderos y presta atención al terreno que pisas. La mayoría de las lesiones y rescates se producen cuando una persona se ha salido del sendero marcado.



Lleva siempre agua suficiente para el tiempo que dure la excursión. Lleva un mínimo de un cuarto de galón, y hasta un galón para las caminatas largas y los días calurosos.

No trates de perseguir, asustar, alimentar o acariciar a ningún animal que veas en el camino.

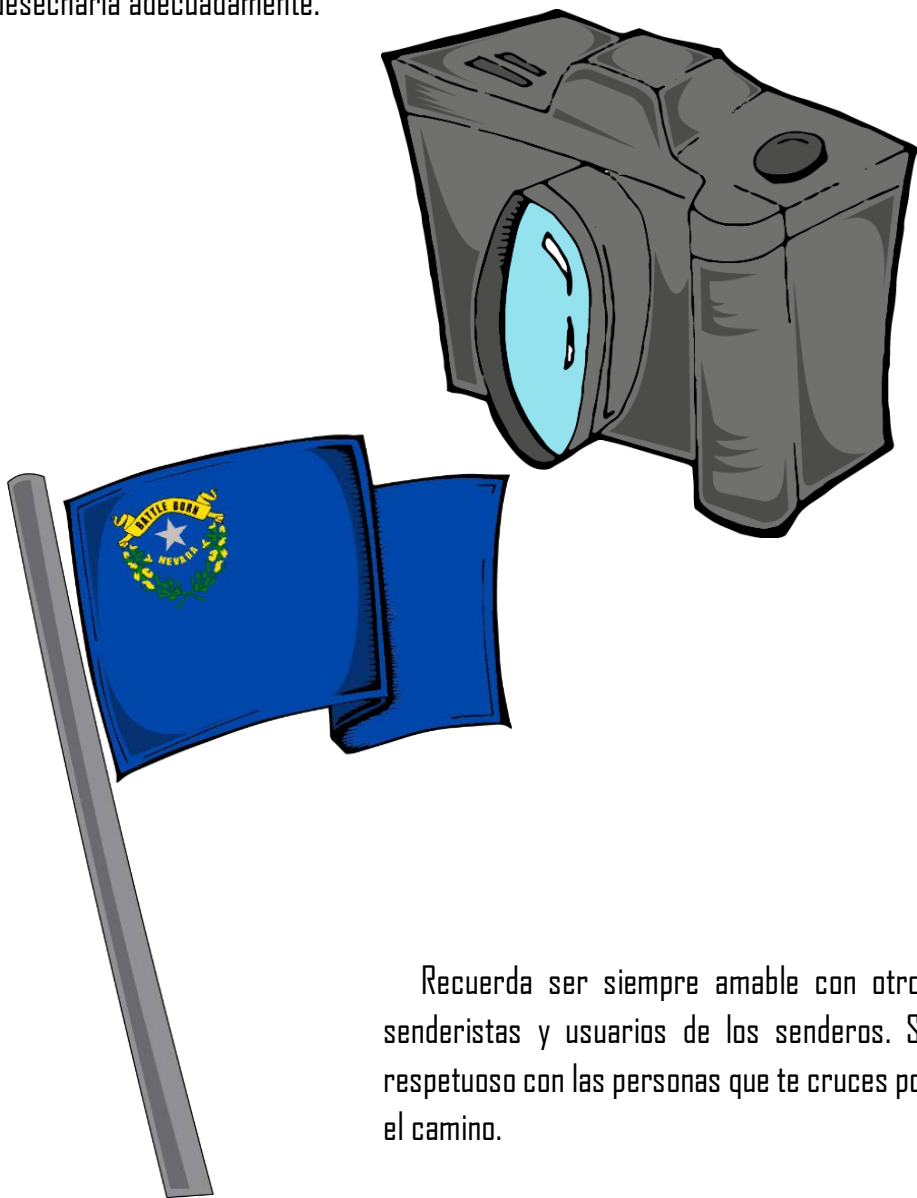


Dile a alguien dónde vas a ir y cuándo regresarás. Ten una ruta planificada con antelación y usa un mapa para no perderte.





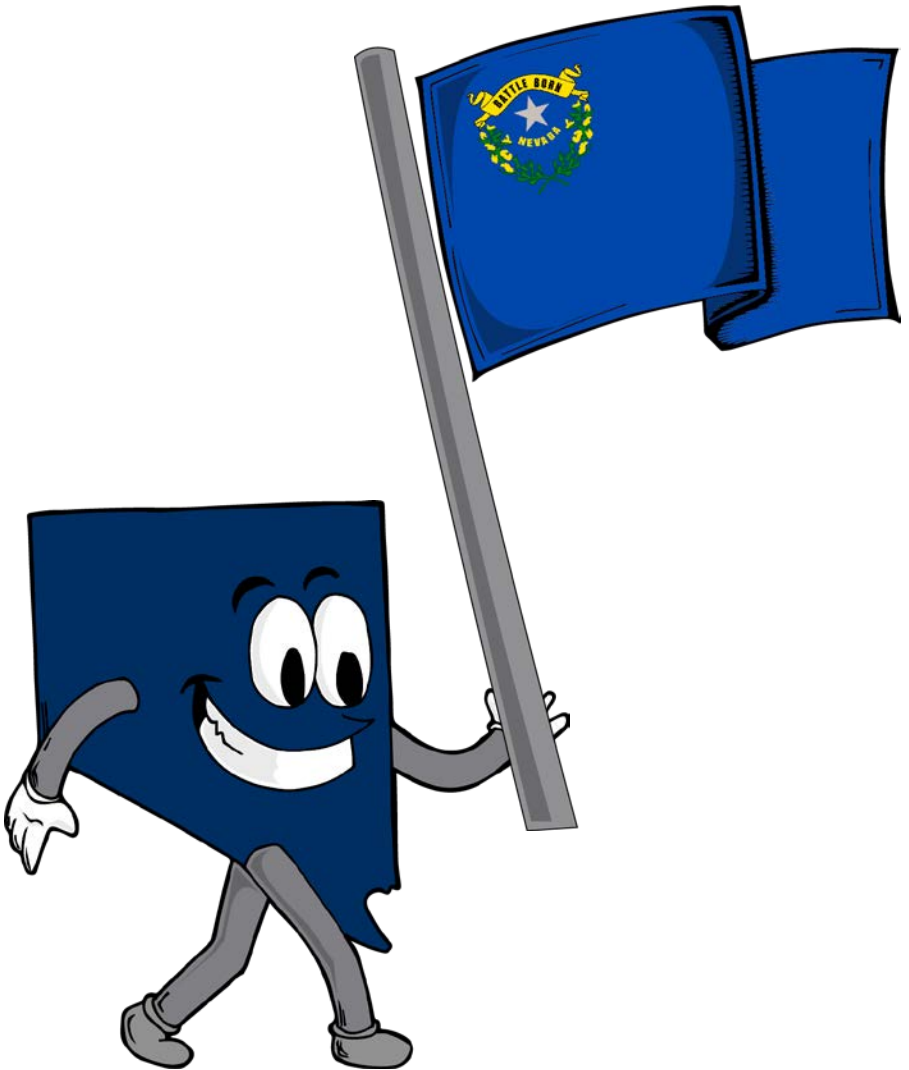
Toma fotos y solo deja tus huellas. Puedes mirar pero dejarlo todo donde está. Empaca todo lo que lledes contigo y asegúrate de recoger toda la basura y desecharla adecuadamente.



Recuerda ser siempre amable con otros senderistas y usuarios de los senderos. Sé respetuoso con las personas que te cruces por el camino.

¡Diseña tu propio Tumbles la Tortuga y conviértelo en un buen peatón!







Published by:

Nevada Department of  
Transportation

Bicycle & Pedestrian Safety &  
Education Program

(775) 888-7433

[www.bicyclenevada.com](http://www.bicyclenevada.com)