

# CAMINE Y MONTE BICICLETA con su familia

## mientras guarde la distancia social

El Condado de Sonoma ha estado publicando noticias periódicas sobre cómo mantener a su familia a salvo y ayudar a protegerse contra la propagación del COVID-19. Recomiendan que las familias se dediquen a la recreación y el ejercicio al aire libre, pero que traten de permanecer en su vecindario inmediato y mantener las prácticas de distanciamiento social. El uso de mascarillas al aire libre es obligatorio SI no se puede mantener una distancia de 2 metros (6 pies). Manténgase informado: [socoemergency.org](http://socoemergency.org)

### ¿cómo aspectofienen SEIS PIES?

Podemos usar artículos domésticos comunes y a nuestros animales favoritos para visualizar el tamaño de la distancia social recomendada:

Dos bicicletas para niños alineadas de rueda a rueda (ruedas de 14 pulgadas), a 38 pulgadas cada una, equivalen a un poco más de seis pies.



Dos gatos que miden 35 pulgadas de su cabeza a la punta de la cola equivalen a casi 72 pulgadas, o seis pies.

### Recuerde Lo BASICO



#### oBEDEZCA LAS REGLAS PARA CAMINAR

- Siempre pare a la orilla de la acera
- Vea a la izquierda, derecha y detrás antes de cruzar en las esquinas
- Obedezca las señales de tránsito
- Use veredas y aceras donde existan (preferiblemente anchas y menos transitadas)

#### oBEDEZCA LAS REGLAS PARA ANDAR EN BICICLETA

- Use casco
- Viaje del lado derecho con el tráfico
- Pare en las señales de alto y vea a la izquierda, derecha y detrás
- Use señales de mano al dar la vuelta



#### CAMINEY MONTE EN BICICLETA DE MANERA PREVISIBLE

- Camine, no corra al cruzar la calle
- No desviarse dentro y fuera de automóviles estacionados
- Tenga cuidado con choferes que van a dar la vuelta o salir de entradas
- Asegúrese de hacer contacto visual con los choferes en las intersecciones

#### MANTENGASE ALERTA

- ¡Ponga atención! No use su teléfono móvil para hacer llamadas o mandar textos al caminar o andar en bicicleta
- No escucha música con audífonos al caminar o montar en bicicleta

# MANTEGALO DIVERTIDO

## VAYA A UNA CACERIA DE OSOS #BEARHUNT

Pongase sus zapatos para caminar, agarre sus binoculares y sombrero de safari y salga afuera. Vecinos amigables han empezado a poner ositos y otros animales de peluche en las ventanas para que los niños del vecindario los "cacen". Publique sus aventuras en los medios sociales usando #BearHunt o #GoingOnABearHunt, y agregue los ositos que encuentren al mapa nacional de ubicaciones de osos. ¡Feliz cacería de osos! [bit.ly/nationalbearhunt](https://bit.ly/nationalbearhunt)



## HAGA EL DESAFIO FAMILIAR DEL ZAPATO TENIS VERDE durante 30 días!

Lleve un seguimiento de sus actividades físicas en el interior como en el exterior y participe en actividades divertidas relacionadas con caminar y andar en bici. Conéctese a [sonomasaferroutes.org](https://sonomasaferroutes.org) para obtener más información, hojas de seguimiento y hojas de BINGO en inglés y español.

## PRUEBE SU RUTA PARA CAMINAR E IR EN BICICLETA A LA ESCUELA

Aunque estamos aprendiendo a distancia en el futuro previsible, eso no significa que no puede usar el tiempo para practicar ir a pie o en bicicleta a la escuela. Use su tiempo de ejercicio para familiarizarse con las rutas a la escuela para que cuando la escuela se reanude, esté listo.



## CONSEJOS DE DISTANCIA SOCIAL AL CAMINAR O ANDAR EN BICICLETA



### MANTENGA SEIS PIES

Al caminar en su vecindario, las directrices del distanciamiento social indican que debemos caminar por lo menos a seis pies de distancia de personas que no viven en nuestra casa. Al pasar a otros, sea creativo sin entrar a la calle: use entradas y prados para salir de la acera y dejar pasar a otros. Comunique sus intenciones y use señales de mano para avisar a otros de sus movimientos. Antes de salir, hable con sus niños acerca de la importancia de darle amplio espacio a los demás.

### CRUZANDO A MEDIA CUADRA

Hemos visto a algunas familias cruzar calles residenciales a media cuadra para evitar pasar a otros muy de cerca en la acera. Por favor tenga cuidado, cruce a media cuadra solamente en calles residenciales estrechas y donde pueda ver si vienen automóviles. Si hay automóviles estacionados, asegúrese de parar entre ellos antes de ver hacia la izquierda, derecha y detrás.

### CUIDADO CON LOS AUTOMOVILES QUE VAN A ALTA VELOCIDAD

Si bien puede haber menos automóviles en la carreteras en este momento, hemos visto más conductores que van a una velocidad excesiva. Siga teniendo cuidado al cruzar la calle, y evite caminar o andar en bicicleta en medio de la calle o entrar y salir entre los automóviles estacionados.



METROPOLITAN TRANSPORTATION COMMISSION

Este proyecto recibe el apoyo del Programa de subvenciones One Bay Area de la Comisión Metropolitana de Transporte, y el Impuesto al Transporte de la Medida M. Se reconoce a la Oficina de Educación del Condado de San Mateo y a Alta Planning por el desarrollo de contenido original, y a DowHouse por el diseño del Condado de Sonoma.