

CAMINAR Y RODAR la Escuela OCTUBRE

Y A CUALQUIER LUGAR

EL MES INTERNACIONAL DE CAMINAR Y RODAR A LA ESCUELA

BINGO de Seguridad

Realice la mayor cantidad de actividades que pueda durante el mes de octubre.

Encuentre los enlaces a todos los videos y/o recursos para cada actividad en sonomasaferroutes.org. Tacha y haz que un adulto escriba sus iniciales en cada casilla cuando hayas completado una tarea. Las hojas de BINGO presentadas constituyen una inscripción a nuestro concurso. Se le atribuye una inscripción adicional si TAMBIÉN presenta un Cartel de Seguridad (Actividad 12). Las inscripciones deben recibirse antes del viernes 5 de noviembre.

¡GANE UN CERTIFICADO DE REGALO DE \$25

PARA UNA SALIDA FAMILIAR A TOMAR UN HELADO!



NOMBRE COMPLETO _____

ESCUELA _____

MAESTRO/A DE HOMEROOM _____ GRADO _____

Los formularios de participación pueden enviarse por correo electrónico a saferroutes@bikesonoma.org o por correo a SRTS, PO Box 3088, Santa Rosa, CA 95402. Los formularios deben ser recibidos antes del viernes 5 de noviembre.

<p>Mira el video "Pedestrian Safer Journey" (elige la versión para el grupo de tu edad).</p> <p>1</p>	<p>Mira el video " Bicycle Safer Journey" (elige la versión para el grupo de tu edad).</p> <p>2</p>	<p>Con un adulto, practica cruzar un cruce peatonal marcado de forma segura: mira a la izquierda, a la derecha, a la izquierda otra vez y todo a tu alrededor, espera a que todos los conductores se detengan y te vean antes de que cruces, y luego camina por el cruce mientras miras a un lado y otro y manteniéndote alerta.</p> <p>3</p>	<p>Mira un video (o pide ayuda a un adulto) para aprender, practicar y memorizar tus señales de mano para girar a la izquierda y a la derecha y para detenerte, y demuéstraselas a alguien más.</p> <p>4</p>
<p>Mira un video (o pide ayuda a un adulto) para aprender cómo hacer una revisión ABC (aire, freno, cadena/cables) en una bicicleta. Luego, si es posible, realiza una revisión en una bicicleta en tu casa.</p> <p>5</p>	<p>¡Es hora de darle un poco de amor a tu casco! Mira un video sobre cómo colocar correctamente un casco de ciclista y demuéstrale cómo hacerlo a alguien más.</p> <p>6</p>	<p>Mira un video sobre cómo arreglar una llanta pinchada en una bicicleta (o pregunta a un adulto). ¡Inténtalo tú mismo si tienes los recursos y algo de ayuda!</p> <p>7</p>	<p>Mira un video sobre cómo circular por las intersecciones viales en bicicleta. Habla con un adulto sobre cómo circular con seguridad por las intersecciones. De ser posible, practica con un adulto en una calle tranquila.</p> <p>8</p>
<p>Mira un video sobre la posición de "pedales de fuerza" de bicicleta. Practica en tu propia bicicleta, de ser posible, y demuéstraselo a otra persona.</p> <p>9</p>	<p>Utiliza la lista "NHTSA Walkability Checklist" para evaluar y calificar qué tan seguro y transitable a pie es tu vecindario.</p> <p>10</p>	<p>Mira un video sobre cómo poner correctamente un candado de bicicleta y demuéstrale a alguien más cómo hacerlo.</p> <p>11</p>	<p>Diseña un póster que ilustre una o más maneras de caminar o andar en bicicleta de forma segura. Incluye un eslogan de seguridad en tu póster. ¡Envía tu póster a SRTS para obtener una inscripción adicional en el concurso de octubre!</p> <p>12</p>

SAFE ROUTES TO SCHOOL
SONOMASAFAEROUTES.ORG



[f](https://www.facebook.com/sonomacountyaferroutes) [@sonomacountyaferroutes](https://www.instagram.com/sonomacountyaferroutes)



METROPOLITAN
TRANSPORTATION
COMMISSION