

# CAMINA Y VE EN BICI/PATINETA CON TU FAMILIA

## mientras mantienen distancia física

Mientras caminas y vas en bici/patineta en tu vecindario cercano, King County Metro te alienta a ti y a tu familia a limitar la propagación de COVID-19 al seguir las siguientes recomendaciones de salud pública. Usa estas sugerencias para ayudarte a que tú y otros estén seguros:

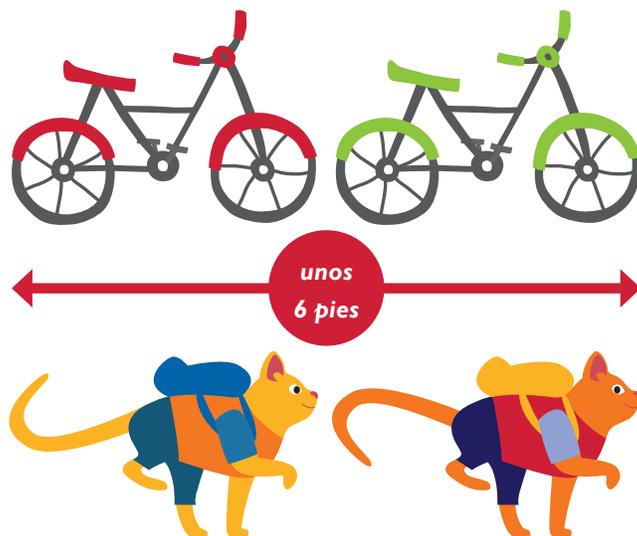
### MANTENTE A 6 PIES (2 METROS) DE DISTANCIA

Mientras tratamos de ser eliminadores de gérmenes contra el coronavirus, tenemos que caminar por lo menos a 6 pies (2 metros) de la gente con la que no vivimos.



### ¿CUÁNTO ES 6 PIES A LA VISTA?

Dos bicicletas de niños en línea de rueda a rueda o dos gatos adultos en línea desde sus cabezas hasta la punta de sus colas es aproximadamente 6 pies.



### CÓMO PASAR A LA GENTE DE MANERA SEGURA

#### SÉ CREATIVO SIN SALIR A LA CALLE

- ★ Usa las entradas de vehículos y el césped para salir de la acera y dejar pasar a otras personas
- ★ Comunica por dónde vas a pasar y usa señales de las manos para informarle a otros por dónde irás
- ★ Cruza a media cuadra sólo si estás con un adulto y en una calle estrecha, donde puedes ver fácilmente los vehículos que vienen, y los conductores pueden verte.

# RECUERDA

## lo básico

### SIGUE LAS REGLAS PARA CAMINAR

- ★ Detente siempre junto al bordillo
- ★ Mira a la izquierda, a la derecha y detrás antes de cruzar por las esquinas
- ★ Obedece las señales de tráfico
- ★ Usa los caminos y las aceras, donde estén disponibles... ¡cuanto más anchos, mejor!

### FÍJATE SI VIENEN VEHÍCULOS

- ★ Ten cuidado cuando cruces las calles
- ★ Evita ir por la mitad de la calle caminando o en bici/patineta
- ★ No zigzaguees entre los vehículos estacionados

### SIGUE LAS REGLAS PARA MONTAR EN BICI

- ★ Usa un casco para proteger tu cerebro
- ★ Desplázate por el lado derecho con el tráfico
- ★ Detente en las señales de pararse (stop) y mira a la izquierda, a la derecha y detrás
- ★ Usa las señales con la mano cuando vayas a doblar

### NO TE DISTRAIGAS

- ★ Mantén tu vista al frente para ayudarte a estar atento cuando camines o vayas en bici.
- ★ Mantén tus oídos abiertos. El usar audífonos bloquea qué tan bien oyes los vehículos o la gente que viene

### CAMINA Y MONTA BICI DE MANERA PREDECIBLE

- ★ Camina — ¡no corras!— al cruzar la calle
- ★ Fíjate si hay conductores que giran o salen de entradas de vehículos
- ★ Haz contacto con los ojos con los conductores en las intersecciones



## ¡DIVIÉRTETE!

### PARTICIPA EN UNA #BEARHUNT

¡Participa en una caza del tesoro para encontrar osos de peluche y otros animales de peluche en las ventanas de tus vecinos! Cuenta cuántos ves durante tu paseo.



### PRUEBA TU RUTA ACTIVA A LA ESCUELA

Usa tu tiempo de ejercicio al aire libre para probar la ruta a tu escuela. Practica las reglas para caminar y montar en bici con tu familia durante el paseo. Estarás listo para estar activo cuando vuelvas a la escuela.

### JUEGA A LA RAYUELA POR TU VECINDARIO

¿Cuántos puedes hacer en tu ruta de práctica a la escuela? Cuenta cuántos haces y ve si puedes completar más que tus padres o hermanos.

