

Как ходить правильно



Puycallup Watershed Initiative

Active Transportation

www.pwi.org/activetransportation

Несколько советов о том, как сделать прогулку приятной:

Все мы ходим пешком. Независимо от того, ведёте ли вы перед собой коляску, пользуетесь вспомогательным средством передвижения или идёте от места парковки к входу в магазин, ходьба - это прекрасный способ передвижения и исследования своего района.

Будьте предсказуемы. Каждый человек, каким бы способом он ни перемещался, должен соблюдать правила дорожного движения и подчиняться требованиям дорожных сигналов и знаков. Вот некоторые важные знаки и сигналы, о которых необходимо знать:



Стоп-знак



Знак «Уступите дорогу»



Пешеходный переход



Школьная зона



Сигнал «Идите»: Начните пересекать улицу, следя за машинами.



Сигнал «Стойте»: Когда сигнал замигает, закончите переход улицы, если вы уже находитесь на переходе, или не начинайте переходить улицу. Если сигнал горит постоянно, не выходите на дорогу.

Хорошим местом для ходьбы являются тротуары и тропинки. Если там, куда вы направляетесь, тротуара и тропинки нет, идите лицом к движению, чтобы вам легче было видеть или замечать приближающиеся машины.

Пересекайте улицы на перекрёстках по сигналам светофоров или - там, где это возможно - по размеченным пешеходным переходам. При отсутствии светофоров или размеченного перехода лучше всего осуществлять переход по перекрёстку двух дорог. Согласно законодательству штата, каждый перекрёсток является пешеходным переходом (размеченным или нет), однако право прохода предоставляется водителями или велосипедистами не везде. Будьте внимательны и бдительны!

Прежде чем выйти на дорогу, обязательно посмотрите в обе стороны. Помашите рукой, чтобы сообщить о своём намерении пересечь дорогу, и по возможности установите зрительный контакт с водителями или велосипедистами. Обращайте особое внимание на тех, кто поворачивает налево или направо; они с меньшей долей вероятности смотрят на тех, кто идёт пешком.

Сохраняйте бдительность и следите за тем, что происходит вокруг. Пешая ходьба позволяет лучше и подробнее рассмотреть свой район более подробно и заметить изменения, происходящие в природном мире. Ходите с удовольствием!

Сделайте пешую ходьбу заявкой на моду. Советуем вам надевать яркую и (или) светоотражающую одежду - она поможет сделать вас заметнее, особенно ночью, на рассвете или в сумерках, а также в те времена года, когда стоит сумрачная погода. Если вы будете брать с собой фонарик, это сделает вас заметнее и поможет замечать потенциальные опасности на тротуаре или дороге.

Будьте готовы к погоде. Если на улице холодно и идёт дождь, рекомендуем одеться потеплее, надеть непромокаемую одежду или взять с собой зонт. Если на улице жарко и солнечно, берите с собой бутылку воды и защищайте кожу шляпой, одеждой светлых тонов и (или) солнцезащитным кремом.

Будьте особенно внимательны, пересекая проезды и подъездные дорожки. Следите за движущимися машинами и велосипедами на этих пересечениях так же, как вы следите за движением на перекрёстках двух дорог.

Скейтборды и самокаты - интересный и эффективный способ передвижения!

Защищайте голову, надевая шлем для каждой поездки. Те, кто едет на колёсном транспорте, должны уступать дорогу тем, кто движется медленнее, быть внимательными и любезными по отношению к другим людям. При езде на самокате или скейтборде следует быть особенно внимательным, пересекая подъездные дорожки или въезжая на перекрёстки, поскольку водители могут не ожидать, что на тротуарах кто-то передвигается быстрее других.

Что-то мешает вам двигаться, например, разросшийся куст ежевики или большая трещина на тротуаре?

Сообщите об этом в соответствующую службу города или округа.

Поделитесь мнением: Вы можете рассказать о своих впечатлениях от пешей ходьбы в вашем районе и высказать своё мнение о том, что вам хотелось бы улучшить, обратившись к вашему избранному представителю на уровне города, округа или штата.

