

Calles

Seguras para Peatones

Los peatones representan más del **20** por ciento de todas las muertes en accidentes de tráfico en California.

Más de **600** peatones mueren cada año en California mientras más de 13 mil personas sufren lesiones en accidentes peatonales.

Cada año cerca de **5,000** niños sufren lesiones en accidentes peatonales en California. La segunda causa de muerte entre los niños de 5 a 12 años de edad es ser atropellado por un automóvil.

Surface Transportation Policy Project, "Dangerous by Design: Pedestrian Safety in California" and "Caught in the Crosswalk"



Vecindarios para personas, no automóviles

En muchas comunidades las condiciones para caminar y andar en bicicleta han empeorado y la única opción es andar en automóvil. Esta situación es el resultado de que en años recientes hemos diseñado vecindarios para facilitar la circulación de automóviles y no de las personas.

Las calles demasiado anchas, la falta de banquetas y cruces peatonales y la falta de conexiones han empeorado las condiciones para que la gente pueda caminar. Bajo esas condiciones la gente que se atreve a caminar o andar en bicicleta – o que no tiene otras opciones – tiene que enfrentar calles muy peligrosas en las que los vehículos circulan a alta velocidad.

Diseño gráfico: Dave Davis • Traducción: Paul Zykofsky



Soluciones

Si existen soluciones a estos problemas. Algunas soluciones pueden resultar de las acciones de los residentes mismos. En otros casos es necesario que el municipio tome la iniciativa para reducir la velocidad de los automóviles, mejorar los cruces de calle o construir banquetas. Al mismo tiempo, es necesario que construyamos calles seguras en los vecindarios nuevos.

La siguiente lista incluye programas que usted puede iniciar en su vecindario y que su municipio puede implementar.

PROGRAMAS Y PROYECTOS A NIVEL DE LA COMUNIDAD

- Inicie un “autobús” estudiantil a pie para acompañar a los niños y niñas a la escuela.
- Ayude a organizar un programa de educación sobre seguridad peatonal.
- Trabaje con sus vecinos para recortar las plantas y los árboles que bloquean las banquetas y que impiden a los conductores ver a los peatones.
- Use la “Lista para Asesorar las Condiciones para Caminar” que acompaña este folleto, para identificar los problemas en su vecindario.

PROGRAMAS Y PROYECTOS MUNICIPALES

- En vecindarios donde ya se han construido las calles, exija al municipio que adopte medidas para “calmar el tráfico”. Estas medidas ayudan a reducir la velocidad de los automóviles y crear condiciones más seguras para la gente que camina o anda en bicicleta.
- Pida al municipio que adopte un programa para diseñar calles más seguras en vecindarios nuevos. Por ejemplo, los vecindarios con cuadradas pequeñas, calles angostas y banquetas amplias permiten que la gente pueda caminar cómodamente.

Los Residentes de California a Riesgo...

DEPENDE DE DONDE VIVE

Los 10 condados más peligrosos de California tienen las condiciones más peligrosas para la gente que camina:



LOS 10 CONDADOS MÁS PELIGROSOS

- 1 San Francisco
- 2 Los Angeles
- 3 San Diego
- 4 Orange
- 5 Sacramento
- 6 Alameda
- 7 Ventura
- 8 Santa Clara
- 9 San Mateo
- 10 Humboldt

“Diseño Peligroso,” STPP, 2000

POBLACIÓN AFECTADA

El diseño de nuestras comunidades afecta a todos los residentes de California. Sin embargo, de todos los grupos étnicos del estado, la población latina sufre un porcentaje mayor de las muertes y lesiones en accidentes peatonales.

A pesar de que solo el 30 por ciento de la población de California es de origen latino, en 1998 más del 37 por ciento de los peatones muertos o lesionados eran latinos.

“Dangerous By Design,” Surface Transportation Policy Project

Recursos

Para más información sobre programas y proyectos que usted puede iniciar en su comunidad:

National Center for Bicycling and Walking
202-463-6622 ▪ www.bikewalk.org

AmericaWALKS
617-367-1170 ▪ www.americawalks.org

**Healthy Transportation Network/
California Center for Physical Activity**
916-552-9885 ▪ www.healthytransportation.net

Salud

y Diseño Urbano

La obesidad causó más de **300** mil muertes en el año 2000.

El **70** por ciento de los adultos no hace ejercicio por 30 minutos al día como los médicos recomiendan.

El número de adultos en California que sufre diabetes ha aumentado en **67** por ciento – en gran parte debido al aumento en obesidad y la falta de ejercicio.

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, CDC; Behavioral Risk Factor Surveillance, 1986-94; California Center for Public Health Advocacy



Muchos vecindarios están diseñados de tal manera que es difícil hacer ejercicio como parte de las actividades diarias.

Nuestra Condición Física

A medida que la población del estado vaya creciendo, es más y más importante que veamos cómo crear comunidades sanas, seguras, placenteras y habitables. Una comunidad habitable es una comunidad en la que la población puede tener una vida activa y sana. Las comunidades que apoyan a los peatones y ciclistas le permiten a los residentes hacer ejercicio físico cada día como parte de su rutina diaria. El ejercicio nos ayuda a prevenir los problemas médicos crónicos y nos mejora la salud.

Según un estudio del Centro de California para Promover la Salud Pública, el número de adultos en California que sufre diabetes ha aumentado en 67 por ciento – en gran parte debido al aumento en obesidad y la falta de ejercicio entre la población adulta.

En muchos vecindarios el diseño de la comunidad nos impide caminar de manera segura. Por ejemplo, muchos vecindarios no tienen banquetas o cruces de peatones bien marcados. Las cuerdas muy largas y las calles muy anchas sin glorietas también nos impiden caminar. Los centros comerciales muy grandes con grandes estacionamientos y poco acceso para peatones también son un obstáculo para muchas personas.

Soluciones

Una manera de alentar a la gente a que haga más ejercicio es por medio del buen diseño urbano. Las comunidades sanas tienen calles, banquetas, destinos cercanos y otros factores físicos que permiten a los residentes hacer ejercicio como parte de su vida diaria.

La siguiente lista incluye programas que usted puede promover con ayuda de su municipio:

- 1 Asegurar que los proyectos de transporte incluyan infraestructura – banquetas, vías, letreros, señales, etc. – para ciclistas y peatones.
- 2 Víncular los distintos sistemas de transporte – de peatones, ciclistas y transporte público – para poder viajar sin automóvil.
- 3 Participar en reuniones para planear el diseño de nuevas comunidades con destinos cercanos y buena infraestructura peatonal.
- 4 Organizar a sus vecinos para que participen en “El Día Para Ir al Trabajo en Bicicleta.”
- 5 Alentar a la gente a que haga por lo menos 30 minutos de ejercicio, 5 días a la semana.
- 6 Iniciar un programa para calmar el tráfico en su vecindario.



Población Afectada

La diabetes y la falta de ejercicio afectan a todos los residentes de California. Sin embargo, la población de origen latino es de las que sufre las tasas más altas de muertes causadas por la diabetes.

También depende de donde uno vive. Los residentes del Valle Central, la parte sudoccidental del Condado de San Bernardino y del Condado de Los Angeles sufren más que en otras regiones.

Recursos

Para más información sobre programas y proyectos que usted puede iniciar en su comunidad:

Active Living by Design

919-843-2523 ▪ www.activelivingbydesign.org

Active Living Leadership

619-260-6336 ▪ www.activelivingleadership.org

Active Living Network

www.activeliving.org

Healthy Transportation Network/ California Center for Physical Activity

916-552-9885 ▪ www.healthytransportation.net



Lista para Asesorar las Condiciones para Caminar

Antes de empezar: Escoga una ruta para la caminata. Por ejemplo de su casa a la escuela, o a la casa de un amigo o amiga, o simplemente a un lugar divertido. Revise la lista antes de empezar a caminar. A lo largo de la caminata vaya anotando los sitios que necesitan mejorar. Al final de la caminata escoja una calificación para cada pregunta en la lista. La suma de todos los números le dará una calificación para todo el vecindario.

Escala de asesoramiento

1 = terrible

2 = muchos problemas

3 = algunos problemas

4 = buena condición

5 = muy buena condición

6 = excelente condición

1 • ¿Hay suficiente espacio para caminar de manera segura?

Sí

No, hay problemas

Si encuentra problemas, use la escala de asesoramiento para señalar que tan mal está la situación.

- ___ Las banquetas o las veredas no continúan
- ___ Las banquetas están en mala condición con quebraduras y grietas
- ___ Las banquetas están bloqueadas con postes, anuncios, basureros y otras cosas
- ___ No hay banquetas, veredas o lugar para caminar
- ___ Hay demasiado tráfico
- ___ Otros problemas: _____

Sitios con problemas:

2 • ¿Fue fácil cruzar la calle?

Sí

No, hay problemas

Si encuentra problemas, use la escala de asesoramiento para señalar que tan mal está la situación.

- ___ La calle es demasiado ancha
- ___ Los semáforos nos obligan a esperar demasiado tiempo antes de cruzar, o no nos dan suficiente tiempo para cruzar
- ___ Faltan semáforos o cruces peatonales bien marcados para cruzar
- ___ Los carros estacionados nos impiden ver el tráfico
- ___ Los arboles o las plantas nos bloquean la vista del tráfico
- ___ Faltan rampas en las esquinas para cruzar en silla de ruedas
- ___ Otros problemas: _____

Sitios con problemas:

3 • ¿La gente que iba manejando se portó de manera cortés?

- Sí No, hay problemas Si encuentra problemas, use la escala de asesoramiento para señalar que tan mal está la situación.

Algunos conductores...

- ___ Salieron de sus garajes o vías de acceso sin ver si habían peatones en la banqueta
___ No le cedieron el paso a los peatones que querían cruzar la calle
___ Dieron vuelta en las esquinas cuando la gente iba cruzando la calle
___ Manejaron a alta velocidad
___ Aceleraron para cruzar la calle cuando iba a cambiar el semáforo o simplemente no obedecieron la luz roja
___ Otros problemas: _____

Sitios con problemas:

4 • ¿Fue fácil seguir las reglas de seguridad?

Usted y su hijo o hija pudieron...

- | Sí | No | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Cruzar la calle en el cruce peatonal donde se podían ver los carros y los conductores los podían ver a ustedes? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Mirar hacia ambos lados (a la izquierda, a la derecha y de nuevo a la izquierda) antes de cruzar la calle? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Caminar en las banquetas o, si no habían banquetas, al lado de la calle en dirección opuesta al tráfico? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Cruzar con el semáforo en luz verde para peatones? |

Sitios con problemas:

5 • ¿Fue placentera la caminata?

- Sí Algunas cosas no placenteras

Si encuentra problemas, use la escala de asesoramiento para señalar que tan mal está la situación.

- ___ Faltan árboles, plantas, flores y césped en el vecindario
___ Hay perros que asustan a la gente
___ Hay actividades sospechosas
___ La calle está mal alumbrada
___ Hay basura en la calle o en las banquetas
___ Otros problemas: _____

Sitios con problemas:

Precauciones para Peatones

- 1** Camine siempre en la banqueta. Si no hay banqueta y tiene que caminar en la calle, camine en dirección contraria a la de los automóviles. Esté alerta en caso de que un conductor pierda el control de su automóvil.
- 2** Vístase para que se le pueda ver. Durante el día la ropa de colores permite que los conductores lo puedan ver claramente. De noche es necesario que lleve material reflectivo en sus zapatos o ropa para reflejar las luces de los automóviles.

■ CUANDO CRUCE LA CALLE...

- 3** Cruce en las esquinas o en sitios donde esté marcado el cruce peatonal.
- 4** Deténgase en la banqueta o en la orilla de la calle.
- 5** Mire a la izquierda, a la derecha, y de nuevo a la izquierda antes de tomar el primer paso.



- 6** Si ve venir un automóvil, espere hasta que pase. Entonces mire de nuevo a la izquierda, derecha e izquierda para asegurarse que no vienen carros.
- 7** Si hay un automóvil estacionado cerca de donde va a cruzar, asegúrese de que no tiene conductor. Camine a la orilla de la calle y mire hacia la izquierda, derecha e izquierda para asegurarse que no vienen carros. Al cruzar la calle continúe observando si vienen automóviles y no se le olvide que debe caminar, no correr.

National Highway Traffic Safety Administration, www.nhtsa.dot.gov

Precauciones para Ciclistas

- 1** Los ciclistas siempre deben detenerse y revisar si vienen automóviles cuando van a entrar a la calle, especialmente cuando vienen de la banqueta, de un callejón o de una entrada a una cochera. Siempre deben detenerse en una señal de alto o en un semáforo rojo.
- 2** Viaje en la misma dirección en que viajan los automóviles. Ande en el carril de la derecha.
- 3** Evite andar en bicicleta de noche, en calles muy anchas o en calles en las que los automóviles viajan a más de 35 millas por hora. Si necesita viajar de noche, use reflectores, luces y ropa con reflectores.
- 4** Evite movimientos repentinos. Ande en línea recta. Antes de cambiar de carril o dar vuelta, vea hacia atrás para ver si vienen carros, señale con la mano y siga adelante con cuidado.



- 5** Obedezca todas las señales de tráfico. En un cruce de calles con alto volumen de tráfico, bájese de la bicicleta y cruce a pie.
- 6** Esté alerta para poder evitar obstáculos en la calle. Tenga cuidado al andar junto a automóviles estacionados para evitar que alguien le pegue al abrir una puerta.

National Highway Traffic Safety Administration, www.nhtsa.dot.gov



Cuando las cuerdas son demasiado largas es muy difícil cruzar la calle y los peatones se exponen a mucho peligro.



Cuando el cruce de peatones no está bien marcado, la gente que quiere cruzar la calle se expone a más peligro.



Cuando no existen banquetas, o las banquetas son demasiado angostas, los peatones no pueden caminar con seguridad.



Una glorieta central como ésta, y un cruce de peatones bien diseñado, permiten a los peatones cruzar de una manera segura.



En este cruce los peatones pueden cruzar sin muchos problemas. La pequeña glorieta les da un refugio.



Esta banqueta es más amplia y la franja para plantar árboles también protege a los peatones y permite que se alejen de los vehículos.

Diseño Para El Ciclismo

En las calles residenciales donde hay poco tráfico es posible andar en bicicleta sin problemas. Sin embargo, en las calles con más tráfico es necesario poner un carril que permita a los ciclistas andar tranquilamente. [arriba izquierda]

Las veredas permiten a los ciclistas andar de manera segura y son una manera muy buena para que las familias puedan circular dentro del vecindario. [arriba derecha]

El acceso a las escuelas por medio de veredas permite a los jóvenes andar en bicicleta sin tener que cruzar calles principales.



▲ Para alentar a la gente a andar en bicicleta es necesario instalar la infraestructura necesaria: lugares seguros para estacionar las bicicletas.



▲ Para que la gente pueda viajar en bicicleta al trabajo y a otros destinos más lejanos, los municipios necesitan crear un sistema regional de veredas.