



Route Planning

How to Plan Your Route:

1. Determine your start and end point.
2. Use Google Maps, SacRegion511, or another tool of your choice to assess potential routes based on your comfort and ability.
3. Test out and practice your route in person.

Visit bit.ly/HowToRoutePlan for more tips and step-by-step tutorials of FREE mapping tools to help you plan your next active transportation trip.



Safety Tips & Checks

1. Depending on the time of day, weather, and your mode of travel, make sure you have the appropriate safety gear.
2. If you are cycling or rolling, perform a quick maintenance check to make sure your equipment is functioning properly.

	 Helmet	 Bright/Reflective Clothing	 Lights	 Pads & Guards
WALKING		✓	✓	
CYCLING	✓	✓	✓	
ROLLING (Mobility device users)		✓	✓	
ROLLING (Skateboards, scooters, etc.)	✓	✓	✓	✓



Traffic Safety & Transit Connections

Rules for Cyclists & Scooter Riders

- Stop at all stop signs and red light signals
- Travel in the same direction as traffic
- Use bike lanes (when available)
- Keep off sidewalks when riding



Rules for Pedestrians

- Use the sidewalk (when available)
- Stop at all intersections and look both ways before crossing
- Wait for pedestrian signals at signalized intersections



ACTIVE TRAVEL PLANNING 101

Before, During & After Your Walk, Ride, or Roll

1. Route Planning
2. Safety Tips & Checks
3. Traffic Safety & Transit Connections
4. Bike Racks & Locks

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

ایمنی ترافیک و اتصالات
حمل و نقلبرنامه ریزی سفر
فعال ۱۰۱

قبل، حین و بعد از پیاده‌روی،
سواری یا رولینگ شما

۱. برنامه ریزی مسیر

۲. نکات و بررسی های ایمنی

۳. ایمنی ترافیک و اتصالات حمل و نقل

۴. قفسه و قفل دوچرخه

این مواد توسط برنامه کمک تغذیه تکمیلی
SNAP - USDA تامین شده است.

قوانین برای دوچرخه سواران و اسکوتر سواران



- در تمام علائم توقف و سیگنال های چراغ قرمز توقف کنید
- در همان جهت ترافیک سفر کنید
- استفاده از مسیرهای دوچرخه سواری (در صورت وجود)
- هنگام سواری از پیاده روها دوری کنید

قوانین برای عابران پیاده



- استفاده از پیاده رو (در صورت وجود)
- در تمام تقاطع ها توقف کنید و قبل از عبور به هر دو طرف نگاه کنید
- منتظر سیگنال های عابر پیاده در تقاطع های علامت دار باشید

برنامه ریزی مسیر



چگونه مسیر خود را برنامه ریزی کنید:

۱. نقطه شروع و پایان خود را مشخص کنید.

۲. استفاده از نقشه های گوگل Google Maps، SacRegion511 یا ابزار دیگر منتخب شما برای ارزیابی مسیرهای بالقوه بر اساس راحتی و توانایی شما.

۳. مسیرتان را به صورت حضوری تست کنید و تمرین کنید

برای راهنمایی های بیشتر و آموزش های گام به گام ابزارهای نقشه برداری رایگان برای کمک به برنامه ریزی سفر حمل و نقل فعال بعدی خود، از bit.ly/HowToRoutePlan دیدن کنید.

نکات و بررسی های ایمنی



۱. بسته به زمان روز، آب و هوا و نحوه سفر خود، مطمئن شوید که تجهیزات ایمنی مناسب را در اختیار دارید.

۲. اگر در حال دوچرخه سواری یا غلت زدن هستید، یک بررسی تعمیر و نگهداری سریع انجام دهید تا مطمئن شوید تجهیزات شما به درستی کار می کنند.



پد و محافظ



چراغ ها



لباس روشن / بازتابنده



کلاه ایمنی

راه رفتن

دوچرخه سواری

رولینگ
(کاربران دستگاه های متحرک)رولینگ
(اسکیت برد، اسکوتر و ...)