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

CalFresh HEALTHY LIVING | CIVIC THREAD

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.

Планирование маршрута

Как спланировать маршрут:

1. Определите начальную и конечную точку.
2. Используйте Google Maps, SacRegion511 или другой инструмент по вашему выбору, чтобы оценить потенциальные маршруты, исходя из вашего комфорта и возможностей.
3. Проверьте и отработайте свой маршрут лично.

Посетите сайт bit.ly/HowToRoutePlan, чтобы получить больше советов и пошаговых инструкций по использованию БЕСПЛАТНЫХ картографических инструментов, которые помогут вам спланировать следующую активную поездку на транспорте.

Советы по безопасности и проверки

1. В зависимости от времени суток, погоды и способа передвижения убедитесь, что у вас есть соответствующее защитное снаряжение.
2. Если вы катаетесь на велосипеде или роликах, проведите быстрое техническое обслуживание, чтобы убедиться, что ваше оборудование работает правильно.

	Шлем	Яркая/отражающая одежда	Фары	Накладки и защитные приспособления
ПРОГУЛКА		✓	✓	
ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ	✓	✓	✓	
КАТАНИЕ НА СКЕЙТБОРДЕ (Пользователи мобильных устройств)		✓	✓	
КАТАНИЕ НА СКЕЙТБОРДЕ (Скейтборды, самокаты и т.д.)	✓	✓	✓	✓

Безопасность дорожного движения и транзитные соединения

Правила для велосипедистов и скутеристов

- Останавливайтесь перед всеми знаками "Стоп" и красными сигналами светофора
- Двигайтесь в том же направлении, что и транспорт
- Используйте велосипедные дорожки (когда они есть)
- Не выходите на тротуары во время езды

Правила для пешеходов

- Пользуйтесь тротуаром (когда это возможно)
- Останавливайтесь на всех перекрестках и смотрите в обе стороны, прежде чем перейти дорогу
- Ожидайте сигналов для пешеходов на перекрестках с сигналами

CalFresh HEALTHY LIVING | CIVIC THREAD

ПЛАНИРОВАНИЕ АКТИВНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ 101

До, во время и после прогулки, езды или катания

1. Планирование маршрута
2. Советы по безопасности и проверки
3. Безопасность дорожного движения и транзитные соединения
4. Велосипедные стойки и замки

Этот материал был подготовлен при финансовой поддержке Программы дополнительной помощи в питании Департаментссельского хозяйства США (USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP).