



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.



Planificación de la Ruta

Como planificar su ruta:

1. Determine sus puntos inicial y final
2. Utilice Google Maps, SacRegion511 u otra herramienta de su elección para evaluar rutas potenciales según su comodidad y capacidad.
3. Pruebe y practique su ruta en persona

Visite bit.ly/HowToRoutePlan para más consejos y tutoriales de mapas gratis para ayudarlo planear su próximo viaje de transporte activo



Verificaciones de seguridad y consejos

1. Dependiendo de la hora del día, el clima, y su modo de viaje, asegúrese de tener el equipo de seguridad adecuado.
2. Si anda en bicicleta o rodando, realice una revisión de mantenimiento rápida para asegurarse de que su equipo esta funcionando adecuadamente.

	 Casco	 Vestimenta brillante/ reflectiva	 Luces	 Almohadillas y protectores
Caminando		✓	✓	
Ciclismo	✓	✓	✓	
Rodando (usuarios de dispositivos de movilidad)		✓	✓	
Rodando (patinetas, patines, etc)	✓	✓	✓	✓



Seguridad de tráfico y conexiones de tránsito

Reglas para ciclistas y conductores de scooters



- Deténgase en todos las señales de alto y semáforos en rojo
- Viaje en la misma dirección que el tráfico
- Utilice los carriles para bicicletas (cuando estén disponibles)
- Manténgase alejado de las aceras cuando conduzca

Reglas para peatones



- Utilice las aceras (cuando estén disponibles)
- Deténgase en todas las intersecciones y mire a ambos lados antes de cruzar
- Espere las señales para peatones en las intersecciones señalizada



PLANIFICACIÓN PARA VIAJES ACTIVOS 101

Antes, Durante y Después de su Caminata, Andar, o Rodar

1. Planificación de la Ruta
2. Verificaciones de seguridad y consejos
3. Seguridad de tráfico y conexiones de tránsito
4. Rejilla para bicicletas y candados

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).