



SAFE ROUTES TO SCHOOL IN SUNNYVALE

Nationwide program supporting health and well-being of students

February, 2020

FEBRUARY IS HEART HEALTH MONTH



Walking and biking to school every day is a great way to improve heart health. Kids who walk or bike to school are more likely to be physically active all day than those who ride in a car or bus. Set your child up for a lifetime of heart-healthy habits by encouraging them to walk or bike to school.



FEBRERO ES EL MES DE LA SALUD DEL CORAZON

Caminar y viajar en bici a la escuela es una gran manera de mejorar la salud del corazón. Los niños que caminan o viajan en bici a la escuela tienen más probabilidad de mantenerse activos todo el día que los niños que viajan en auto o autobús. Prepare a su hijo a tener hábitos saludables para el corazón toda su vida animándolos a caminar o viajar en bici a la escuela.

WALKING AND BIKING TO SCHOOL-IT'S THE HEALTHY THING TO DO!

Not only is walking and biking to school FUN, but it's good for your health! According to a 2010 Center for Disease Control report, physically active kids have better academic performance, reduced stress, and improved concentration and attentiveness in the classroom. **It's still dark out! Don't forget your reflectors or bright clothing while on the road, the more visible you are the better!**

CAMINAR Y VIAJAR EN BICI A LA ESCUELA-¡ES LA MANERA SALUDABLE!

No solamente es DIVERTIDO caminar y viajar en bici a la escuela, ¡pero es bueno para la salud! Según un reporte del 2010 del Center for Disease Control, los niños activos tienen un mejor desempeño académico, menos estrés, y mejor concentración y atención en el salón de clases. **Todavía está oscuro! No se les olvide usar reflectores o ropa brillante mientras estén en la carretera, ¡entre más visible, mejor!**



For More Information Contact:

Safe Routes to Schools Coordinator, Norma O'Connell

Sunnyvale Department of Public Safety

noconnell@sunnyvale.ca.gov

1(408)-730-7140

Follow us on Twitter and like us on Facebook @sunnyvaledps



Sunnyvale



SUNNYVALE SAFE ROUTES TO SCHOOLS

Bike Lane Safety

When riding a bike it is important to be able to recognize the different types of bike lanes and understand what they mean. This article will help you identify the various types of bike lanes and how to safely negotiate them while you ride.

This first type of bike lane marking is called a **sharrow** and indicates to drivers and cyclists that they are on a Class III Bike Route. A **sharrow** is a combination of the words, "share" and "arrow". **Sharrows** are intended to serve as visual reminders that the road is meant to be shared by bikes and cars. **Sharrows** don't provide separated space on the street for people who are biking, which means that cars should expect a cyclist to take full control of the lane at any time if they feel it is safest. **Sharrows** indicate a general area on the road where it should be safe for people to bike.



This second type of bike lane is known as a Class II or **Striped Bike Lane**. **Striped bike lanes** aim to provide a clearer sense of where cyclists should be on the road by creating a defined lane for bikes. Usually, these lanes are striped with white paint and are located on the far right side of the road.

Drivers are not allowed to drive, stop, or park in any kind of bike lane.

Cómo navegar por los carriles bicicleta

Este primer tipo de marcado de carril de bicicleta se denomina **sharrow** e indica a los conductores y ciclistas que están en una ruta ciclista de clase III. Un **sharrow** es una combinación de las palabras "compartir" y "flecha". Las hileras están destinadas a servir como recordatorios de que la carretera está destinada a ser compartida por bicicletas y coches. **Sharrows** no ofrecen espacio separado en la calle para las personas que andan en bicicleta, lo que significa es que los automóviles deben esperar que un ciclista tome el control total de la calle en cualquier momento si se sienten más seguros. Las hileras indican un área general en la carretera donde debe ser seguro para las personas a la bicicleta.



Este segundo tipo de carril de bicicletas se conoce como clase II o **Striped Bike Lane**. Los carriles de bicicletas y rayas tienen como objetivo proporcionar una idea más clara de dónde los ciclistas deben estar en la carretera mediante la creación de un carril definido para bicicletas. Por lo general, estos carriles están rayados con pintura blanca y se encuentran en el extremo derecho de la carretera. **Los conductores no pueden conducir, parar o estacionar en cualquier tipo de carril de bicicletas.**