

Walk with your neighbors

- * Get your friends to walk to and from the bus stop together
- * Invite families who live nearby
- * Pick a route
- * Decide what day the group will walk together

Personal Safety Tips “ALPACA”



AWARE—Be alert (not on your phone)

LEGAL—Stay on the sidewalk, use crosswalks

PREDICTABLE—Don't run to catch the bus or across the Max tracks

ASSERTIVE—Make eye contact with drivers when crossing the street, walk with purpose

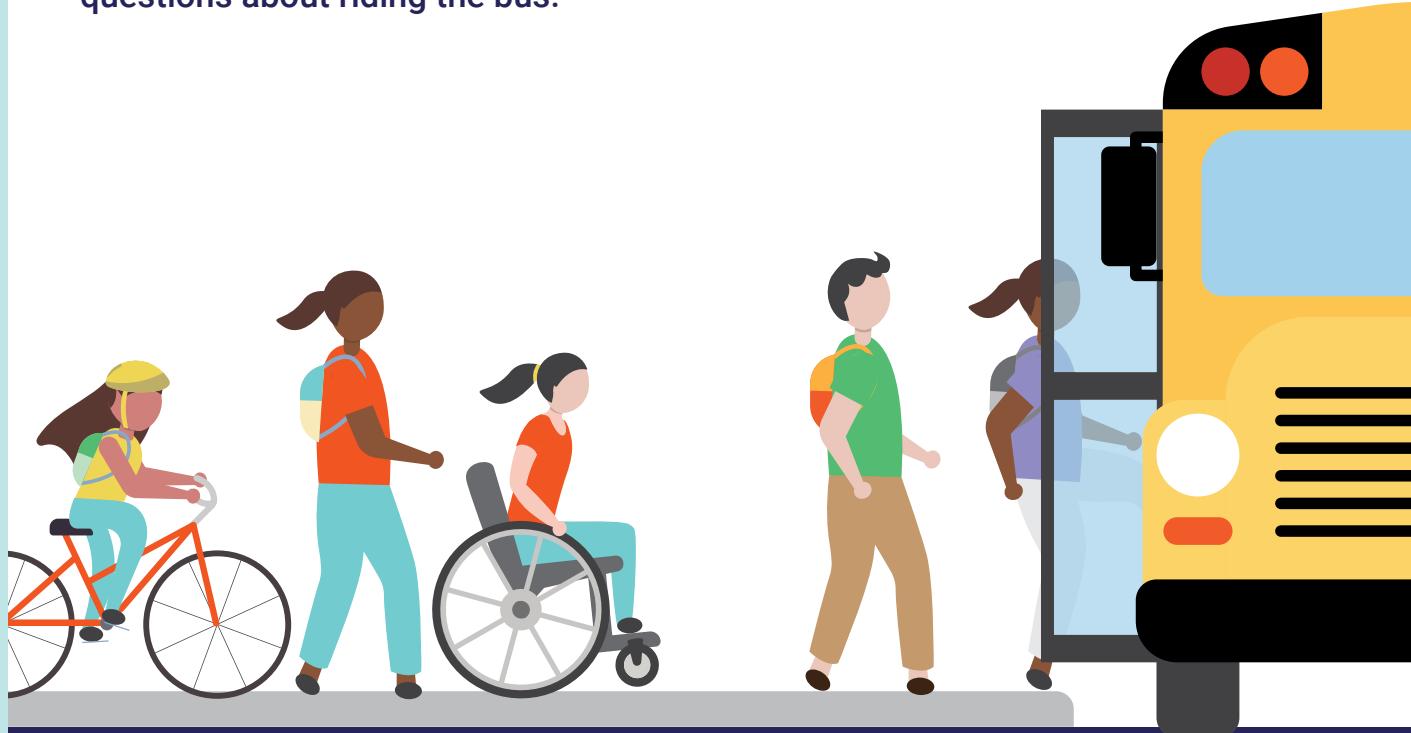
CONSIDERATE—At your bus stop and on the bus

ABLE TO BE SEEN—Be visible and watch for vehicles, drivers can't see you!

If you can,
walk or roll all the way to school and reduce your carbon footprint!

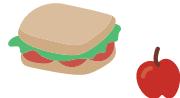
.....
Contact your school for more questions about riding the bus!

Bus Riding Safety for Students and Families



Getting ready

- * Have all your gear ready
 - ▶ Backpack, lunch
- * Be prepared for the weather
- * Know your route



Walking to and from your stop

- * Be visible
- * Be safe
 - ▶ **Be alert**—watch for traffic
 - ▶ **Don't run** to catch it if you are late
 - ▶ **Don't cross** the Max tracks
- * Always get off at the assigned stop
- * Take the safe/regular route home—go directly to where you are expected to be
- * Be considerate of the neighbors



Getting on and off the bus

- * Wait for the driver to give directions
- * Stay 10 feet from the front of the bus for driver visibility
- * Don't pick up anything you dropped—tell the driver
- * Make sure you have your belongings
- * Never cross behind the bus—the driver cannot see
 - ▶ Always cross in front of the bus
- * Single file line when getting on or off the bus, no pushing



On the bus

- * Sit down quickly
- * Scoot over if you can
- * Stay seated
- * Use inside voices
- * No food or drink



Camina con tus vecinos

- * Haz que tus amigos caminen juntos hacia y desde la parada de autobús
- * Invita a familias que viven cerca
- * Elige una ruta
- * Decide qué día el grupo va a caminar junto

Consejos de Seguridad Personal



CONSCIENTE—Sé consciente (no uses tu teléfono móvil)

LEGAL—Quédate en la banqueta, usa los cruces peatonales

PREDECIBLE—No corras para coger el autobús o a través de la vía del Max

ASERTIVO—Mira a los conductores a los ojos al cruzar la calle y camina con confiancia

CONSIDERADO—En la parada de autobús y en el autobús

CAPAZ DE SER VISTO—Sé visible y está atento a los vehículos, ¡conductores no pueden verte!

¡Si puedes,
camina o rueda hasta la escuela y reduce tu huella de carbono!

.....
¡Comunícate con tu escuela para otras preguntas sobre tomar el autobús!

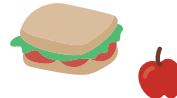


Seguridad al Tomar el Autobús para estudiantes y familias



Preparándote

- * Ten todas tus cosas listas
 - Mochila y almuerzo
- * Está listo para el clima
- * Sabe tu ruta



Caminando a y desde tu parada de autobús

- * Se visible
- * Está seguro
 - Sé atento—observa el tráfico
 - No corras para cogerlo si estás llegando tarde
 - No cruces la vía del Max
- * Siempre baja en la parada asignada
- * Toma la ruta segura o habitual a casa—directamente ve a donde se espera que estés
- * Se considerado de los vecinos



Subiendo y bajando del autobús

- * Espera al (a la) conductor(a) de compartir indicaciones
- * Quédate 10 pies enfrente del autobús para la visibilidad del (de la) conductor(a)
- * No recojas nada que se te haya caído—Dile al (a la) conductor(a)
- * Verifica que tienes tus artículos
- * Jamás cruzas detrás del autobús—el/la conductor(a) no puede ver
 - Siempre cruces enfrente del autobús
- * Una cola unidireccional al subir o bajar del autobús,
No empujes a los demás



En el autobús

- * Siéntate silenciosamente
- * Comparta la silla
- * Permanece sentado
- * Usa un tono suave
- * No comida o bebidas



سلامة ركوب

الحافلة للطلاب

والعائلات

امشِ أو تزلج إلى المدرسة
إن استطعت ذلك لتقلل
من آثار بصمتك
الكريبونية!

.....
اتصل بمدرستك للمزيد من الأسئلة حول
ركوب الحافلة!



نصائح السلامة الشخصية



- الانتباه** - كن يقظاً (ليس لهاتفك)
- الالتزام بالقانون** - التزم الرصيف واستخدم ممرات المشاة
- عدم التعجل** - لا تركض كي تلحق الحافلة أو تعبر جميع المسارات مرة واحدة
- توكى الحذر** - انظر إلى السائقين عند عبور الطريق، وركز على وجهتك خلال المشي
- الاهتمام** - اهتم بمحطة وقوف الحافلة وبالحافلة نفسها
- عدم الاختباء** - كن مرئياً وانتبه للمركبات؛ فالسائقون ربما لا يرونك!

امشِ مع جيرانك

- * امشِ مع أصدقائك من محطة وقوف الحافلة وإليها
- * ادعُ العائلات التي تعيش بالقرب منك
- * اختر طريقةً
- * حدد اليوم الذي ستتمشي فيه المجموعة معًا



Multnomah
County



bike
works
by pear



CITY OF
GRESHAM
OREGON



PBOT
PORTLAND BUREAU OF TRANSPORTATION



Oregon Department of Transportation
Safe Routes to School



Metro

على الحافلة

- * اجلس بسرعة
- * أفسح مكاناً لغيرك إن استطعت
- * ابق جالساً
- * تكلم بصوت منخفض وهادئ
- * لا تتناول مأكولات أو مشروبات



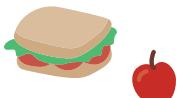
ركوب الحافلة والنزول منها

- * انتظر توجيهات السائق
- * قف على بعد 10 أقدام من مقدمة الحافلة حتى يتمكن السائق من الرؤية
- * لا تلقط أي شيء يقع منك - أخبر السائق
- * تأكد من حملك لجميع متعلقاتك
- * لا تعبر من خلف الحافلة إطلاقاً - فالسائق لا يستطيع رؤيتك
- * اعبر دائماً من أمام الحافلة
- * قف بالصف عند ركوب الحافلة أو النزول منها، دون تدافع



الاستعداد

- * جهز جميع أغراضك
- ▶ حقيقة الظهر والغداء
- * جهز نفسك حسب حالة الطقس
- * اعرف مسارات طريقك



المشي من المحطة وإليها

- * لا تخبي
- * حافظ على سلامتك
- ▶ كن يقظاً - انتبه للحركة المرورية
- ▶ لا تركض كي تلحق بالحافلة إذا كنت متاخراً
- ▶ لا تعبر جميع المسارات مرة واحدة
- * انزل دائماً في المحطة المحددة
- * اسلك الطرق الاعتيادية / الآمنة إلى المنزل - اذهب مباشرة إلى المكان المفترض ذهابك إليه
- * اهتم بجيرانك



与邻居一同步行

- ★ 与您的好友一起，以步行方式往返车站
- ★ 邀请居住在附近的家庭同行
- ★ 选定路线
- ★ 决定群组哪天一起同行

个人安全小提示

“ALPACA”(为 下列各项提示 之英文字首)



留心 (AWARE) - 要提高警觉 (不要专注于手机上)

守法 (LEGAL) - 保持在行人道上，使用行人过路线

计算好时间 (PREDICTABLE) - 切勿追赶校车，横越 Max 路轨

不要犹豫 (ASSERTIVE) - 横过街道时与司机眼神交流，步行时目标确定

体谅别人 (CONSIDERATE) - 在车站及校车上

让他人看得见 (ABLE TO BE SEEN) - 让自己穿着得醒目，小心车辆，司机不一定能看见您！

如有可能，您可
以步行、或以滚轴
的方式往返学校，
以减少碳足迹！

欲了解更多关于乘坐校车问题，
请与您的学校连系！

学生与家庭 乘坐校车时的 安全



Multnomah
County

bike
works
by pear

CITY OF
GRESHAM
OREGON

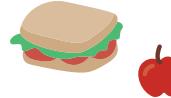
PBOT
PORTLAND BUREAU OF TRANSPORTATION

Oregon Department of Transportation
Safe Routes to School



做好准备

- * 带齐所有装备
 - ▶ 书包、午餐
- * 为天气变化做好准备
- * 熟悉路线



步行往返车站

- * 让自己穿着得醒目
- * 注意安全
 - ▶ 提高警觉 - 注意交通
 - ▶ 若迟到的话，不要奔跑赶车
 - ▶ 切勿横越 Max 路轨
- * 按时在指定的车站下车
- * 按日常 / 安全路线回家 - 直接前往预定目的地
- * 体谅邻居和别人



上落校车

- * 等待司机发出指令
- * 应保持在校车前方 10 英尺外，以便司机看清
- * 切勿捡拾您掉落的任何东西 - 将情况告诉司机
- * 确保随身物品不离身
- * 切勿从校车后方过路 - 因为司机无法看到您
 - ▶ 总是从校车前方过路
- * 单行排队上下校车，切勿推撞

在校车上

- * 迅速坐下
- * 可以的话，迅速移动
- * 保持坐姿
- * 轻声谈话
- * 切勿饮食



Приходите пешком с соседями

- * Организуйтесь с друзьями и ходите на остановку и с остановки вместе
- * Пригласите семьи, живущие неподалеку
- * Выберите маршрут
- * Решите, в какой день ваша группа будет ходить пешком

Советы по личной безопасности



ВНИМАНИЕ - Будьте внимательны (не смотрите в телефон)

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ - не сходите с тротуара, пользуйтесь пешеходными переходами

ПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ - Не бегите за автобусом, не перебегайте рельсы наземного метро Max

УВЕРЕННОСТЬ - При переходе улицы установите визуальный контакт с водителями, не бродите бесцельно

ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ - будьте внимательны к другим **на остановке** и **в автобусе**

ПУСТЬ ВАС БУДЕТ ВИДНО - будьте видимы и следите за машинами, водители которых вас не видят!

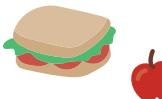
Если у вас есть возможность, приходите в школу пешком или приезжайте на скутерах/ роликах/скейтбордах, чтобы уменьшить свой углеродный след!

.....
С вопросами по поводу автобусов обращайтесь к вашей школе!



Как подготовиться

- * Держите все свои вещи наготове
 - ▶ Рюкзак, обед
- * Одевайтесь по погоде
- * Знайте свои маршруты



Когда идете к остановке или с остановки

- * Пусть вас будет видно
- * Соблюдайте безопасность
 - ▶ **Будьте внимательны** - следите за движением транспорта
 - ▶ **Не бегите**, чтобы успеть, даже если опаздываете
 - ▶ **Не переходите** рельсы наземного метро Max
- * Всегда сходите с автобуса на обозначенной остановке
- * Идите домой обычным/безопасным путем - идите прямо туда, где вы должны быть
- * Уважительно относитесь к соседям



При посадке на автобус и сходя с автобуса

- * Дождитесь указаний водителя
- * Держитесь в 3 метрах от переднего края автобуса, чтобы водитель мог вас видеть
- * Если вы что-то уронили, не поднимайте - дайте знать водителю
- * Не забывайте свои вещи
- * Никогда не переходите дорогу позади автобуса - там водитель вас не видит
 - ▶ Всегда переходите дорогу впереди автобуса
- * Идите друг за другом, когда сходите с автобуса или заходите в автобус, не толкайтесь



В автобусе

- * Усаживайтесь быстро
- * Если можете, подвиньтесь
- * Не вставайте во время движения
- * Не шумите
- * Есть и пить не разрешается



Đi bộ với người hàng xóm của bạn

- * Rủ bạn bè của bạn cùng nhau đi bộ đến và từ trạm xe buýt
- * Mời các gia đình sống gần nhà
- * Chọn một tuyến đường
- * Quyết định ngày nào nhóm sẽ đi bộ cùng nhau

Các Gợi ý về Đảm bảo An toàn Cá nhân



CHÚ Ý – Cảnh giác (không sử dụng điện thoại)

ĐÚNG LUẬT – **Đi trên vỉa hè**, sử dụng lối băng qua đường dành cho người đi bộ

HÀNH ĐỘNG KHÔNG GÂY BẤT NGỜ –
Đừng chạy đuổi bắt xe buýt hoặc băng qua đường ray Max

QUYẾT ĐOÁN – **Giao tiếp bằng mắt** với người lái xe khi băng qua đường, đi bộ có mục đích

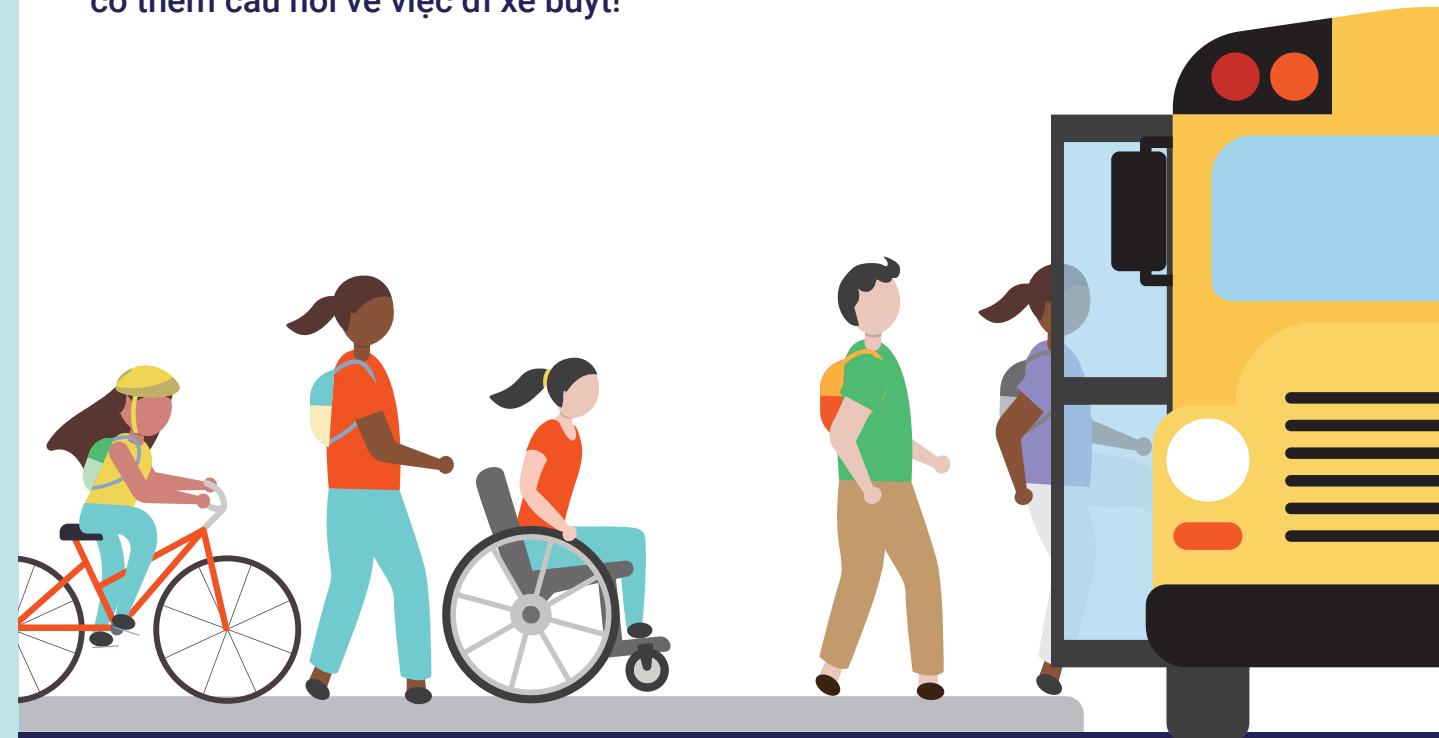
QUAN TÂM ĐẾN NGƯỜI KHÁC – Tại trạm xe buýt của bạn và **trên xe buýt**

ĐỂ NGƯỜI KHÁC CÓ THỂ NHÌN THẤY BẠN – Để người khác nhìn thấy bạn và quan sát các phương tiện, tài xế không thể nhìn thấy bạn!

Nếu có thể, hãy
đi bộ hoặc đi xe
đẹp đến trường và
giảm lượng khí thải
carbon của bạn!

.....
Liên lạc với trường học của bạn nếu
có thêm câu hỏi về việc đi xe buýt!

An toàn khi Đi Xe buýt cho Học sinh và Gia đình



Multnomah
County

bike
works
by pear

CITY OF
GRESHAM
OREGON

PBOT
PORTLAND BUREAU OF TRANSPORTATION

Oregon Department of Transportation
Safe Routes to School



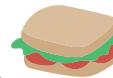
Metro

Chuẩn bị sẵn sàng



* Chuẩn bị các vật dụng của bạn sẵn sàng

- ▶ Ba lô, bữa trưa



* Chuẩn bị cho thời tiết



* Biết tuyến đường đi của bạn

Đi bộ đến và từ trạm dừng của bạn

* Để người khác thấy mình



* Đảm bảo an toàn

- ▶ Cảnh giác – quan sát xe cộ

- ▶ **Đừng chạy** đuổi bắt xe buýt nếu bạn bị trễ

- ▶ **Đừng băng qua** các đường ray Max

* Luôn xuống tại điểm dừng được chỉ định



* Đi theo tuyến đường thông thường/an toàn – đi thẳng đến nơi bạn muốn đến

* **Quan tâm** đến những người hàng xóm

Lên xuống xe buýt

* **Đợi hướng dẫn của tài xế**

* **Giữ khoảng cách 10 foot với phía trước xe buýt** để đảm bảo tầm nhìn của tài xế

* **Đừng nhặt bất cứ thứ gì** bạn làm rơi hãy báo cho tài xế

* **Đảm bảo rằng bạn có đồ đạc của mình**

* **Đừng băng qua đường từ phía sau xe buýt** – tài xế không thể nhìn thấy

- ▶ Luôn băng qua đường ở phía trước xe buýt

* **Xếp hàng một khi lên xuống xe buýt,** không xô đẩy



Trên xe buýt

* **Nhanh chóng ngồi xuống**

* **Vượt qua nếu có thể**

* **Ngồi tại chỗ**

* **Nói năng nhỏ nhẹ**

* **Không ăn uống**

