Tseklis ng Kaangkupan na Lakaran

Gaano kaangkop na lakaran ang inyong komunidad?

Maglakad kasama ng isang bata at magpasya para sa sarili.

Lahat ay nakikinabang sa paglalakad. Kasama sa mga kapakinabangang ito ang: pagbuti ng lakas ng katawan, mas malinis na hangin, nabawasang panganib ng ilang mga problema sa kalusugan at ang mas higit na kamalayan sa komunidad. Ngunit ang paglalakad ay kailangang mag-ing ligtas at maginhawa. Maglakad kasama ng inyong anak at gamitin ang tseklis na ito upang makapagpasya kung ang inyong lugar ay isang mabuting lugar para maglakad. Huwag mawalan ng loob kung makakita ng problema, may maraming mga paraan upang mapabuti mo ang mga bagay-bagay.

Pagsisimula:

Una, kailangan mong pumili ng lugar na lalakaran, gaya ng rutang papuntang paaralan, bahay ng kaibigan o kahit na saan na masayang puntahan. Ang pangalawang hakbang ay nagsasangkot ng tseklis. Basahin ang tseklis bago lumakad, at habang naglalakad, tandaan ang lokasyon ng mga bagay na nais mong mabago. Sa pagtatapos ng inyong paglalakad, bigyan ng marka ang bawat tanong. Pagkatapos ay inyong sumahin ang mga numero para makita kung paano ninyong minarkahan ang inyong kabuuang paglalakad. Matapos ninyong markahan ang inyong paglalakad at matukoy ang anumang lugar ng problema, ang susunod na hakbang ay ang alamin kung ano ang magagawa ninyo para mapabuti ang marka ng inyong komunidad. Mahahanap ninyo ang kaagad na mga sagot at ang pangmatagalang solusyon sa ilalim ng “Pagpapabuti ng Marka ng Inyong Komunidad...” sa ikatlong pahina.

U.S. Department of Transportation Federal Highway Administration
U.S. Department of Transportation National Highway Traffic Safety Administration
United States Environmental Protection Agency
SafeRoutes National Center for Safe Routes to School
Pedestrian and Bicycle Information Center

Maglakad at gamitin ang tseklis na ito upang markahan ang kaangkupan na lakaran ang inyong lugar.

Gaano kaangkop na lakaran ang inyong komunidad?

Lokasyon ng paglalakad

Antas ng Pagmamarka: nakakatakot — maraming mga problema — may ilang mga problema — mabuti — napakabuti — napakahusay

1. May lugar ba kayo para maglakad?

- ☐ Oo
- ☐ May ilang mga problema:
  - ☐ Ang mga bangketa o mga daan ay nagsisimula at napuputol
  - ☐ Ang mga bangketa ay sira o biyak
  - ☐ Ang mga bangketa ay nahaharangan ng mga poste, mga karatula, mga halaman, mga basurahan, atbp.
  - ☐ Walang mga bangketa, mga daan o mga gilid ang kalsada
  - ☐ Masyadong ma-trapik
  - ☐ Iba pa ____________

Marka: (bilugan ang isa) 1 2 3 4 5 6

Lokasyon ng mga problema: ____________

2. Madali bang tumawid sa mga kalsada?

- ☐ Oo
- ☐ May ilang mga problema:
  - ☐ Masyadong malapad ang kalsada
  - ☐ Pinag-antay kami nang matagal ng mga senyas ng trapiko o hindi kami binigyan ng sapat na oras para tumawid
  - ☐ Kailangan ng naguhitang tawiran o mga senyas ng trapiko
  - ☐ Nahaharangan ng nakaparadang kotse ang tanaw namin ng trapiko
  - ☐ Nahaharangan ng mga puno o halaman ang tanaw namin ng trapiko
  - ☐ Kailangan ng mga rampa sa kurbada o kailangang ayusin ang mga rampa.
  - ☐ Iba pa ____________

Marka: (bilugan ang isa) 1 2 3 4 5 6

Lokasyon ng mga problema: ____________

3. Kumilos ba nang wasto ang mga drayber?

- ☐ Oo
- ☐ May ilang mga problema: Mga drayber...
  - ☐ Umatras palabas ng mga driveway nang hindi tumitingin
  - ☐ Hindi nagbigay-daan sa mga taong tumatawid sa kalsada
  - ☐ Lumiko sa mga taong tumatawid sa kalsada
  - ☐ Nagmaneho nang napakabilis
  - ☐ Nagmadali para umabot at makalagpas sa mga ilaw ng trapiko o nagmaneho nang tuloy-tuloy sa mga ilaw ng trapiko?
  - ☐ Iba pa ____________

Marka: (bilugan ang isa) 1 2 3 4 5 6

Lokasyon ng mga problema: ____________

4. Madali bang sundin ang mga patakarang pangkaligtasan? Kayo ba at ang inyong anak ay...

- ☐ Oo ☐ Hindi Tumawid sa tawiran o kung saan kayo makakakita at makikita ng mga drayber?
- ☐ Oo ☐ Hindi Huminto at tumingin sa kaliwa, sa kanan at sa kaliwang muli bago tumawid ng mga kalsada?
- ☐ Oo ☐ Hindi Maglakad sa mga bangketa o gilid ng kalsada na nakaharap sa trapiko sa lugar na walang mga bangketa?
- ☐ Oo ☐ Hindi Tumawid ayon sa ilaw-trapiko?

Marka: (bilugan ang isa) 1 2 3 4 5 6

Lokasyon ng mga problema: ____________

5. Kaaya-aya ba ang inyong paglalakad?

- ☐ Oo
- ☐ May ilang mga problema:
  - ☐ Kailangan pa ng mas maraming damo, mga bulaklak o mga puno
  - ☐ Nakakatakot na mga aso
  - ☐ Nakakatakot na mga tao
  - ☐ Hindi sapat ang liwanag
  - ☐ Madumi, madaming kalat o basura
  - ☐ Maduming hangin dahil sa tambutso ng mga sasakyan
  - ☐ Iba pa ____________

Marka: (bilugan ang isa) 1 2 3 4 5 6

Lokasyon ng mga problema: ____________

Ano ang kabuuang marka ng inyong lugar? Sumahin ang inyong marka at magpasya.

1. ________
2. ________
3. ________
4. ________
5. ________

Kabuuan: ________

26–30	Magdiwang! Mayroon kayong mabuting lugar para sa paglalakad.
21–25	Magdiwang nang kaunti. Ang inyong lugar ay medyo mabuti.
16–20	Okey, pero kailangan ng mga pagsasaayos.
11–15	Nangangailangan ito ng maraming pagsasaayos. Karapat-dapat kayo sa mas maayos kaysa sa roon.
5–10	Ito ay isang malaking kapahamakan para sa paglalakad!

Ngayong nakilala ninyo na ang mga problema, pumunta sa susunod na pahina para malaman kung paano maaayos ang mga ito.

Ngayong nalalaman na ninyo ang mga problema, maari na kayong makahanap ng mga kasagutan.

Pagpapabuti ng marka ng inyong komunidad

1. May puwang ba kayo para sa paglalakad?	Ano ang maari ninyo at ng inyong anak na kaagad gawin	Ano ang magagawa ninyo at ng inyong komunidad sa mas maraming panahon
Ang mga bangketa o mga daan ay nagsisimula at napuputol Ang mga bangketa ay sira o biyak-biyak Ang mga bangketa ay nahaharangan Walang mga bangketa, daan o gilid ang kalsada Masyadong ma-trapik	• pumili ng ibang rutang pansamantala • sabihan ang lokal na inhinyerong pantrapiko o departamento ng pampublikong istraktura tungkol sa partikular na mga problema at magbigay ng kopya ng tseklis	• Magsalita sa mga pulong ng lupon • magsulat o magpetisyon sa lungsod para sa mga daanan o magtipon ng mga lagda sa inyong lugar • ipagbigay-alam sa media ang problema • makipagtulungan sa lokal na inhinyerong pangtransportasyon para makabuo ng ligtas na ruta sa paglalakad

2. Madali bang tumawid ng mga kalsada?

Masyadong malapad ang kalsada Pinaghintay kami nang matagal ng mga senyas ng trapiko o hindi kami binigyan ng sapat na oras para tumawid Kailangan ng mga naguhitang tawiran o mga senyas ng trapiko Nahaharangan ng nakaparadang mga kotse, mga puno o mga halaman ang tanaw ng trapiko Kailangan ng mga rampa sa kurbada o kailangang ayusin ang rampa.	• pumili ng ibang rutang pansamantala • ibahagi ang problema at tseklis sa lokal na inhinyerong pangtrapiko o departamento ng pampublikong istraktura • putulan ang inyong mga puno o halaman na maaring makaharang sa kalsada at hilingin na gawin din ito ng inyong kapit-bahay • mag-iwan ng kaaya-ayang sulat sa mga problemang kotse na nagsasabi sa mga may-ari na huwag pumarada doon	• magsulong para sa tawiran/senyales/pagbabago sa pagpaparada/rampa sa kurbada sa mga panglunsod na pulong • i-ulat sa inhinyerong pangtrapiko kung saan nakaparada ang mga sasakyan na peligroso para sa kaligtasan • i-ulat sa pulis ang mga ilegal na nakaparadang sasakyan • hilingin sa departamento ng gawaing-bayan na putulan ang mga puno o mga halaman • ipagbigay-alam sa media ang problema

3. Kumilos ba nang wasto ang mga drayber?

Umatras nang hindi tumitingin Hindi nagbigay-daan Lumiko sa mga taong naglalakad Nagmaneho nang napakabilis Nagmadali para umabot at makalagpas sa ilaw trapiko o nagmaneho nang tuloy-tuloy sa pulang ilaw	• pumili ng ibang rutang pansamantala • magbigay ng halimbawa: bagalan at isaalang-alang ang iba • himukin ang mga kapitbahay na gawin din ito • i-ulat ang hindi ligtas na pagmamaneho sa pulis	• magpetisyon para sa karagdagang pagpapatupad • humiling ng mga protektadong likuan • hilingin sa tagaplano ng lungsod at inhinyerong pangtrapiko ang mga pampakalmang ideya sa trapiko • hilingin sa mga paaralan na kumuha ng bantay sa tawiran sa mga delikadong lokasyon • bumuo ng programang tatanod sa bilis ng pagmamaneho sa inyong lugar

4. Makakasunod ba kayo sa patakarang pangkaligtasan?

Tumawid sa mga tawiran o kung saan kayo makakakita at kayo ay makikita Huminto at tumingin sa kaliwa, sa kanan at sa kaliwang muli bago tumawid Maglakad sa bangketa o gilid ng kalsada na nakaharap sa trapiko sa lugar na walang bangketa Tumawid ayon sa ilaw-trapiko	• turuan ang inyong sarili at ang inyong anak tungkol sa ligtas na paglalakad • tipunin ang mga magulang sa inyong lugar upang ilakad ang mga bata sa paaralan	• himukin ang mga paaralan na ituro ang paglalakad nang ligtas • tulungan ang mga paaralan na magsimula ng programa para sa ligtas na paglalakad • himukin ang suporta ng korporasyon para sa naiaayos na iskedyul upang mailakad ng mga magulang ang mga bata sa paaralan

5. Kaaya-aya ba ang inyong paglalakad?

Kailangan ng damo, mga bulaklak at mga puno Nakakatakot na mga aso Nakakatakot na mga tao Hindi sapat ang liwanag Madumi, madaming kalat Napakatrapik	• ituro ang mga lugar na dapat iwasan sa inyong anak; magkasundo sa ligtas na mga ruta • hilingin sa mga kapit-bahay na panatilihing nakatali o nakakulong ang mga aso • i-ulat ang mga nakakatakot na aso sa departamento ng pagkontrol ng hayop • i-ulat ang mga nakakatakot na tao sa pulis • i-ulat ang mga pangangailangan sa ilaw sa pulis o sa angkop na departamento ng gawaing-bayan • maglakad na may dalang supot ng basura • magtanim ng mga puno, mga bulaklak sa inyong bakuran • pumili ng alternatibong ruta na mas kaunti ang trapiko	• humingi ng karagdagang pagpapatupad ng pulis • magsimula ng bantay krimen na programa sa inyong lugar • magbuo ng araw ng paglilinis na pangkomunidad • mag-isponsor ng isang araw ng pagpapaganda ng lugar o pagtatanim ng puno • magsimula ng isang programang mag-aruga –ng- isang kalsada • magpasimula ng pagsuporta para maglaan ng ruta na may mas kaunting trapiko patungong paaralan sa inyong komunidad (bawasan and trapiko sa umaga at hapon sa oras ng pagpasok at paglabas ng paaralan)

Isang Mabilis na Pagsusuri sa Kalusugan

Hindi makapunta ng mas malayo o mas mabilis gaya ng ninais namin Napagod, kinapos sa hininga o may masakit na paa o mga kalamnan Talaga bang napaka-init ng araw? Mainit ba at mausok?	• magsimula sa mga maikling paglalakad at gawing hanggang 30 minutos ng paglalakad sa karamihan ng araw • mag-imbita ng makakasamang kaibigan o bata • maglakad sa malilim na mga ruta kung saan maaari • gumamit ng SPF 15 na sunscreen o mas mataas, magsuot ng sumbrero o salaming pang-araw • subukang hindi maglakad sa pinakamainit na oras ng araw	• hikayatin ang media na gumawa ng istorya ukol sa kapakinabangan sa kalusugan ng paglalakad • tumawag sa mga parke at departamento ng libangan tungkol sa paglalakad na pangkomunidad • hikayatin ang suporta ng korporasyon para sa mga programa para sa paglalakad ng mga kawani • magtanim ng malilim na mga puno sa mga ruta • magkaroon ng seminar ukol sa kaligtasan sa araw para sa mga bata • ipaalam sa mga bata ang tungkol sa hindi mabuti sa katawang mga araw ng ozone at ang Palatandaan ng Kalidad ng Hangin (Air Quality Index (AQI))

Kailangan ng ilang mga patnubay?
Maaring makatulong ang mga mapagkukunang ito….

Mga Mahusay na Mapagkukunan

IMPORMASYON SA PAGLALAKAD

Sentro ng Impormasyon para sa Taong Naglalakad at Bisikleta (Pedestrian and Bicycle Information Center (PBIC))
Sentro ng Pananaliksik ng UNC para sa Kaligtasan ng Highway
Chapel Hill, NC
www.pedbikeinfo.org
www.walkinginfo.org

Pambansang Sentro para sa Ligtas na Ruta patungong Paaralan (National Center for Safe Routes to School)
Chapel Hill, NC
www.saferoutesinfo.org

Para sa Karagdagang Impormasyon tungkol sa kung Sino ang Makakatulong sa Paglutas ng mga Problema ng Komunidad
www.walkinginfo.org/problems/help.cfm

Mga Tagapag-ugnay ng Estado para sa Bisikleta at Taong Naglalakad
http://www.walkinginfo.org/assistance/contacts.cfm

PAMPEDERAL NA PATAKARAN, PATNUBAY AT MGA PINAGKUKUNAN NG PONDO PARA SA MGA PASILIDAD NG PAGLALAKAD

Pampederal na Administrasyon ng Highway
Opisina ng Programa para sa Bisikleta at Taong Naglalakad ng Natural at Pantaong Kapaligiran
Washington, DC
www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm

KALIGTASAN NG TAONG NAGLALAKAD

Pampederal na Administrasyon ng Highway
Pangkat para sa Kaligtasan ng Taong Naglalakad at Bisikleta
Opisina ng Kaligtasan
Washington, DC
http://safety.fhwa.dot.gov/ped_bike/

Pambansang Administrasyon ng Kaligtasang Pangtrapiko sa Highway
Programa sa Kaligtasan ng Trapiko
Washington, DC
www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/pedSAFE

IMPORMASYON SA KADALIANG MARATING NG BANGKETA

Lupon ng Access ng US
Washington, DC
Phone: (800) 872-2253;
(800) 993-2822 (TTY)
www.access-board.gov

U.S. Department of Transportation
Federal Highway Administration

U.S. Department of Transportation
National Highway Traffic Safety Administration

United States Environmental Protection Agency

SafeRoutes
National Center for Safe Routes to School

Pedestrian and Bicycle Information Center