

行人安全提示

Pedestrian Safety

步行是一种很好的运动，可以带来许多长期的健康益处。以下是步行时应保持安全和预防意外的一些提示和建议。

1. 看见和被看见

- 日间步行较安全，迎面的车辆可以看见您。
- 穿着反光和颜色鲜艳的衣服。可考虑将反光材料贴在鞋子或包上。
- 如果夜间步行，请使用手电筒帮助照明路径和警惕司机。在光线充足的地方活动。
- 尽可能使用路径和人行道，并记得尽量朝着迎面交通的方向行走。
- 追赶公共汽车时要格外小心。虽然等待下一班车会延迟几分钟，但好过冒受伤或意外的风险。

2. 应穿戴适当的装备

- 穿坚固的鞋子，以提供适当的支撑和稳定立足点。

3. 当过马路时

- 在十字路口用斑马线过马路。
- 在过马路之前，先停下来向左看，再向右看，然后再向左看。
- 在繁忙的街道过马路时，尽量与司机有目光接触。
- 要有充足的时间过马路。如果“警告”灯已闪烁，请考虑等待下个绿灯，以确保有最长的时间过马路。

- 对于倒计时交通灯，先评估您是否有足够时间轻松地过马路
- 如果可以，最好有人陪同您过马路。

4. 了解人行道讯号灯



- 不要过马路。



- 行人可小心过马路。



- 倒计时提示行人，离交通灯变化所剩时间。



- 倒计时即将结束，交通灯将变化。不要开始过马路。如果此讯号开始时，您已经在过马路，请继续尽快前行，直至您到达对面马路。

參考資料:

Loyola University Health System; *Walking in Traffic and Road Safety for Elderly Pedestrians*, <http://www.stitch.luc.edu/depts/injprev/Transprt/tran4-01.htm>

AAA Exchange; *Mature Pedestrian Safety*, <https://exchange.aaa.com/safety/pedestrian-safety/types-pedestrians/#.W9s8ZWhKh9M>

Crosswalk signal images courtesy of the National Highway Traffic Safety Administration, https://www.nhtsa.gov/sites/nhtsa.dot.gov/files/stepping_out.pdf