

# Bảng kiểm tra khả năng đi bộ

## Khả năng đi bộ trong cộng đồng của quý vị ra sao?

### Quý vị đi bộ với con mình và tự thấy ra sao.

Đi bộ có lợi cho tất cả mọi người. Những lợi ích này bao gồm: cải thiện vóc dáng, không khí sạch hơn, giảm rủi ro một số vấn đề sức khỏe, và ý thức lớn hơn về cộng đồng. Nhưng đi bộ cần an toàn và thoải mái. Hãy đi bộ với con mình và sử dụng bảng kiểm tra này để quyết định xem khu phố của mình có phải là nơi thân thiện để đi bộ không. Đừng nản nếu thấy có nhiều vấn đề, có nhiều cách để làm cho mọi việc tốt đẹp hơn.

### Bắt đầu:

Trước tiên, cần lựa chọn một nơi để đi bộ, như đường đến trường, nhà bạn bè hoặc một nơi nào đó thú vị để đi. Bước thứ hai liên quan đến bảng kiểm tra. Đọc toàn bộ bảng kiểm tra trước khi đi, và khi đi quý vị đi bộ, lưu ý các địa điểm có những vấn đề mà quý vị muốn thay đổi. Cuối buổi đi bộ, quý vị hãy chấm điểm cho mỗi câu hỏi. Sau đó, cộng các điểm số để xem mình chấm điểm cuộc đi bộ tổng thể như thế nào. Sau khi đã chấm điểm cuộc đi bộ của mình và nhận ra mọi phạm vi của vấn đề, bước tiếp theo là tìm ra những gì quý vị có thể làm để cải thiện điểm số của cộng đồng. Quý vị sẽ tìm thấy cả những giải pháp trước mắt và các giải pháp dài hạn theo “Cải thiện Điểm số Cộng đồng của Quý vị ...” ở trang thứ ba



Hãy đi bộ và sử dụng bảng kiểm tra này để chấm điểm điều kiện để đi bộ nơi khu phố của quý vị

# Khả năng đi bộ trong cộng đồng của quý vị ra sao?

## Địa điểm đi bộ

## Thang điểm để xếp loại:

khủng khiếp      có nhiều vấn đề      có một số vấn đề      tốt      rất tốt      tuyệt vời

### 1. Quý vị đã có chỗ để đi bộ không?

- Có       Một vài vấn đề:
- Vía hè hoặc lối đi ngắn
  - Vía hè bị vỡ hoặc nứt
  - Vía hè bị chặn bởi các cọc mốc, biển dấu hiệu, bụi cây, thùng rác, v.v.
  - Không có vỉa hè, lối đi, hoặc lề đường
  - Mật độ giao thông quá lớn
  - Vấn đề khác \_\_\_\_\_

Chấm điểm: (khoanh tròn một) Các địa điểm có vấn đề:

1 2 3 4 5 6 \_\_\_\_\_

### 2. Có dễ dàng sang đường không?

- Có       Một số vấn đề:
- Đường quá rộng
  - Tín hiệu giao thông khiến cho chúng tôi phải chờ quá lâu hoặc không có đủ thời gian để chúng tôi sang đường
  - Cần kẻ vạch hoặc tín hiệu giao thông tại các lối sang đường
  - Các xe đang đỗ cản tầm mắt của chúng tôi đối với xe cộ đang chạy
  - Cây cối cản tầm mắt của chúng tôi đối với xe cộ đang chạy
  - Cần đường tiếp nối hoặc sửa chữa các đoạn đường dốc
  - Vấn đề khác \_\_\_\_\_

Chấm điểm: (khoanh tròn một) Các địa điểm có vấn đề:

1 2 3 4 5 6 \_\_\_\_\_

### 3. Những người lái xe có xử sự đàng hoàng không?

- Có       Một số vấn đề: Những người lái xe ...
- Lùi ra khỏi đường lái xe vào nhà mà không quan sát
  - Không nhường những người sang đường
  - Lái xe hướng vào những người đang sang đường
  - Lái xe quá nhanh
  - Tăng tốc độ để vượt đèn giao thông hoặc lái xe vượt đèn giao thông?
  - Vấn đề khác \_\_\_\_\_

Chấm điểm: (khoanh tròn một) Các địa điểm có vấn đề:

1 2 3 4 5 6 \_\_\_\_\_

### 4. Có thể dễ dàng tuân theo các quy định về an toàn không? Quý vị và con quý vị có thể...

- Có       Không Sang đường ở lối sang đường hoặc ở chỗ quý vị có thể nhìn thấy người lái xe và người lái xe có thể nhìn thấy quý vị?
- Có       Không Dừng lại và quan sát bên trái, bên phải và sau đó bên trái một lần nữa trước khi sang đường?
- Có       Không Đi bộ trên vỉa hè hoặc lề đường đối diện với các đường xe chạy nơi không có vỉa hè?
- Có       Không Sang đường khi có đèn giao thông?

Chấm điểm: (khoanh tròn một) Các địa điểm có vấn đề:

1 2 3 4 5 6 \_\_\_\_\_

### 5. Cuộc đi bộ của quý vị có dễ chịu không?

- Có       Một số vấn đề:
- Cần thêm cỏ, hoa, hoặc cây
  - Những con chó dữ
  - Những người xấu
  - Không đủ ánh sáng
  - Bẩn, nhiều rác hoặc đồ phế thải
  - Không khí ô nhiễm do khí thải của xe hơi
  - Vấn đề khác \_\_\_\_\_

Chấm điểm: (khoanh tròn một) Các địa điểm có vấn đề:

1 2 3 4 5 6 \_\_\_\_\_

## Khu phố của quý vị xếp loại nào?

## Cộng các điểm của quý vị và quyết định.

1. \_\_\_\_\_      26-30      Ăn mừng! Quý vị có khu phố tuyệt vời để đi bộ.
2. \_\_\_\_\_      21-25      Ăn mừng một chút. Khu phố của quý vị khá tốt.
3. \_\_\_\_\_      16-20      Được, nhưng cần sửa chữa.
4. \_\_\_\_\_      11-15      Cần sửa chữa nhiều. Quý vị xứng đáng được hưởng tình trạng tốt hơn như vậy.
5. \_\_\_\_\_      5-10      Đó là một thảm họa để đi bộ!
- Tổng số \_\_\_\_\_

**Vì quý vị đã xác định được các vấn đề, sang trang tiếp theo để tìm hiểu làm thế nào để giải quyết những vấn đề đó.**

Bây giờ quý vị biết các vấn đề, quý vị có thể tìm thấy câu những trả lời.

# Cải thiện điểm số của cộng đồng quý vị

## 1. Quý vị đã có chỗ để đi bộ chưa?

Via hè hoặc lối đi ngắn  
Via hè bị vỡ hoặc nứt  
Via hè bị chặn  
Không có via hè, lối đi, hoặc lối rẽ đường  
Mật độ giao thông quá lớn

## Những gì quý vị và con quý vị có thể làm ngay

- chọn ngay con đường khác
- báo cho phòng quản lý công trình giao thông hoặc phòng quản lý công trình công cộng địa phương về các vấn đề cụ thể và cung cấp bản sao của bảng kiểm tra này

## Những gì quý vị và cộng đồng của quý vị có thể làm về lâu dài

- nói thẳng trong cuộc họp hội đồng khu phố
- viết hoặc kiến nghị với thành phố về đường đi bộ và thu thập chữ ký của khu phố
- đưa vấn đề lên các phương tiện truyền thông đại chúng
- làm việc với kỹ sư giao thông địa phương để lập kế hoạch cho một tuyến đường đi bộ an toàn

## 2. Có thể dễ dàng sang đường không?

Đường quá rộng  
Tín hiệu giao thông khiến chúng tôi phải chờ quá lâu hoặc không có đủ thời gian để chúng tôi sang đường  
Cần các lối sang đường/tín hiệu giao thông  
Tầm mắt đối với giao thông bị hạn chế bởi các xe đang đỗ, cây cối hoặc cây nhỏ  
Cần đường tiếp nối hoặc sửa chữa các đoạn đường dốc

- chọn ngay con đường khác
- chia sẻ các vấn đề và bảng kiểm tra với phòng quản lý công trình giao thông hoặc phòng quản lý công trình công cộng địa phương
- Tia cây hoặc bụi cây của mình ngăn cản đường và yêu cầu hàng xóm của mình cũng làm như vậy
- để lại các ghi chú tế nhị trên các xe có vấn đề để yêu cầu chủ xe không đậu ở đó

- thúc giục làm các lối sang đường/ tín hiệu/ thay đổi bãi đậu xe/ hạn chế các đoạn đường dốc trong các cuộc họp thành phố
- thông báo cho kỹ sư giao thông về nơi đậu xe có thể gây mất an toàn
- thông báo cho cảnh sát về các xe đậu trái phép
- yêu cầu phòng quản lý công trình công cộng cắt tỉa cây cối
- đưa vấn đề lên các phương tiện truyền thông đại chúng

## 3. Các người lái xe có xử sự đáng hoàng không?

Lùi không quan sát  
Không nhường đường  
Lái xe hướng vào những người đi bộ  
Lái xe quá nhanh  
Tăng tốc độ để vượt đèn giao thông hoặc lái xe vượt đèn giao thông

- chọn ngay con đường khác
- hãy làm gương: đi chậm lại và để ý đến những người khác
- khuyến khích những người hàng xóm của mình cũng làm như vậy
- báo cáo hành vi lái xe không an toàn với cảnh sát

- kiến nghị tăng cường việc thi hành luật lệ
- yêu cầu các chỗ rẽ được bảo vệ
- yêu cầu các nhà quy hoạch thành phố và các kỹ sư giao thông có các kế hoạch giảm bớt mật độ giao thông
- yêu cầu các trường học tăng số người hướng dẫn học sinh qua đường tại các trọng điểm
- tổ chức chương trình theo dõi tốc độ trong khu phố

## 4. Quý vị có thể tuân theo các quy định về an toàn không?

Sang đường ở lối đi sang đường hoặc ở chỗ quý vị có thể nhìn thấy và được nhìn thấy  
Dừng lại và quan sát bên trái, bên phải, bên trái trước khi sang đường  
Đi bộ trên vỉa hè hoặc lối rẽ đường đối diện với xe cộ giao thông  
Sang đường khi có đèn giao thông

- Tự nhận thức và giáo dục con cái về đi bộ an toàn
- tổ chức phụ huynh trong khu phố của quý vị cùng đi bộ với con cái đến trường

- khích lệ các trường học dạy đi bộ an toàn
- giúp đỡ các trường học khởi xướng chương trình đi bộ an toàn
- khuyến khích các công ty hỗ trợ để có kế hoạch làm việc linh hoạt giúp phụ huynh có thể cùng con đi bộ đến trường

## 5. Cuộc đi bộ của quý vị có thú vị không?

Cần cỏ, hoa, cây  
Những con chó dữ  
Những người xấu  
Không đủ ánh sáng  
Dơ bẩn, rác  
Mật độ giao thông lớn

- chỉ cho con của quý vị các khu vực để tránh; bảo đảm các tuyến đường an toàn
- yêu cầu hàng xóm xích hoặc giữ chó trong hàng rào
- báo cáo về chó dữ với phòng kiểm soát thú vật
- báo cáo về những người xấu cho cảnh sát
- báo cáo các nhu cầu ánh sáng cho cảnh sát hoặc phòng quản lý công trình công cộng thích hợp
- đi bộ với túi đựng rác
- trồng cây, hoa trong sân nhà quý vị
- chọn đường khác có mật độ giao thông ít hơn

- yêu cầu cảnh sát tăng cường thực thi pháp luật lệ
- lập chương trình theo dõi tội phạm trong khu phố của quý vị
- tổ chức ngày dọn dẹp trong cộng đồng
- tài trợ ngày làm đẹp hoặc ngày trồng cây trong khu phố
- khởi động chương trình đường phố tự quản
- khởi xướng việc hỗ trợ để cung cấp các tuyến đường có mật độ giao thông thấp hơn cho các trường học trong cộng đồng của mình (giảm mật độ giao thông trong giờ đến trường, tan trường buổi sáng và buổi chiều)

## Kiểm tra Sức khỏe Nhanh

Không thể đi xa hoặc nhanh như chúng tôi muốn  
Mệt mỏi, khó thở hoặc bị đau chân hoặc cơ bắp  
Mặt trời thực sự nóng?  
Nóng và mờ mắt?

- bắt đầu đi bộ đoạn ngắn và tăng dần lên đến 30 phút đi bộ hầu hết các ngày
- rủ bạn hoặc con đi cùng
- nếu có thể hãy đi bộ dọc theo các tuyến đường có bóng mát
- sử dụng kem chống nắng SPF 15 hoặc cao hơn, đội mũ và đeo kính râm
- cố gắng không đi bộ vào thời gian nóng nhất trong ngày

- nhờ các phương tiện truyền thông viết bài về các lợi ích sức khỏe của việc đi bộ
- kêu gọi sở công viên và giải trí tổ chức các cuộc đi bộ trong cộng đồng
- khuyến khích các công ty hỗ trợ các chương trình đi bộ của nhân viên
- trồng cây có bóng mát dọc theo các tuyến đường
- tổ chức hội thảo về an toàn ánh nắng mặt trời cho trẻ em
- tổ chức cho trẻ em tìm hiểu về những ngày ozone có hại cho sức khỏe và Chỉ Số Chất Không Khí (AQI)

Cần một số hướng dẫn? Những nguồn lực này có thể giúp đỡ ...

# Những Nguồn lực tuyệt vời

## THÔNG TIN VỀ ĐI BỘ

### Trung tâm Thông tin về Người đi bộ và Người đi xe đạp (PBIC)

UNC Highway Safety Research Center  
Chapel Hill, NC  
[www.pedbikeinfo.org](http://www.pedbikeinfo.org)  
[www.walkinginfo.org](http://www.walkinginfo.org)

### Trung tâm Quốc gia về các Tuyến đường An toàn đến Trường

Chapel Hill, NC  
[www.saferoutesinfo.org](http://www.saferoutesinfo.org)

### Để biết Thêm Thông tin về Người Nào Có thể Giúp Giải quyết các Vấn đề của Cộng đồng

[www.walkinginfo.org/problems/help.cfm](http://www.walkinginfo.org/problems/help.cfm)

### Các Điều phối viên xe đạp và đi bộ của Tiểu bang

<http://www.walkinginfo.org/assistance/contacts.cfm>

## CHÍNH SÁCH LIÊN BANG, HƯỚNG DẪN VÀ CÁC NGUỒN TÀI TRỢ CHO CÁC CƠ SỞ THUẬN LỢI ĐI BỘ

### Federal Highway Administration

Văn phòng Môi trường Tự nhiên và Con người thuộc Chương trình dành cho Người đi xe đạp và đi bộ  
Washington, DC  
[www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm](http://www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm)

## AN TOÀN CHO NGƯỜI ĐI BỘ

### Cục quản lý Đường cao tốc Liên bang

Nhóm An toàn cho Người đi bộ và Người đi xe đạp  
Văn phòng An toàn  
Washington, DC  
[http://safety.fhwa.dot.gov/ped\\_bike/](http://safety.fhwa.dot.gov/ped_bike/)

### Cục An toàn Giao thông Đường cao tốc Quốc gia Traffic Safety Programs

Washington, DC  
[www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/pedSAFE](http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/pedSAFE)

## THÔNG TIN VỀ KHẢ NĂNG TIẾP CẬN VĨA HÈ

### Ủy ban Tiếp cận Hoa Kỳ

Washington, DC  
Phone: (800) 872-2253;  
(800) 993-2822 (TTY)  
[www.access-board.gov](http://www.access-board.gov)