

SEGURIDAD EN LOS SENDEROS

POLICE DEPARTMENT · ARLINGTON COUNTY · VIRGINIA ·

El condado de Arlington cuenta con casi 80 millas de senderos pavimentados multiuso y otras rutas de senderismo para explorar. Estos son algunos consejos de seguridad que debe tener en cuenta mientras disfruta de los senderos de Arlington:

1. Corra con un compañero

Siempre que sea posible, corra con un compañero.

2. Limite el uso de dispositivos que lo distraigan

Asegúrese de que la música de su dispositivo no esté demasiado alta para poder escuchar a la gente que pasa o se acerca mientras disfruta del sendero, de esta forma sabrá lo que ocurre a su alrededor y podrá ser precavido.

3. Sea consciente de lo que lo rodea

Corra por zonas bien iluminadas y procure programar sus carreras en horas de mayor tránsito de peatones. Informe a alguien de confianza dónde va a estar y cuándo piensa llegar a casa.

4. Lleve su identificación

Lleve una identificación que incluya su nombre, número de teléfono, información médica pertinente y contacto de emergencia.

5. Ver y ser visto

El equipo reflectante aumenta su visibilidad para los demás a lo largo de los senderos.

6. Conozca su ruta

Antes de utilizar un nuevo sendero, tómese su tiempo para familiarizarse con él y planificar su ruta. Sea consciente de su ubicación en todo momento.

7. Lleve su teléfono celular con usted

Si ve algo, diga algo. Denuncie cualquier actividad sospechosa para que se Investigue llamando al Centro de Comunicaciones de Emergencia al 703-558-2222.