

Don't let a text turn into a crash

Cell phones are a leading cause of crashes involving distraction

Whether you're in a car, on an e-bike, or walking, look around, not down. Staying alert prevents crashes and gives you enough time to stop in unexpected circumstances. Put your phone away and keep your eyes, hands, and mind focused on the road.



Stay alert by following these tips:

- **Put your phone away**, or set it to do not disturb, driving, or airplane mode.
- **Plan ahead.** Make phone calls, eat, and set up your navigation and music before you start driving.
- **Build in breaks** every two or three hours for longer trips to check your phone, change your music, or eat.
- **Stay focused.** Looking away while stopped at a red light delays your reaction to the green light and causes delay for everyone.

You can move a long way unexpectedly when you're looking at your phone!

Bicycle at
12 mph



~63' to stop

Class 1 E-bike
at 20 mph



~130' to stop

Class 3 E-bike
at 28 mph



~230' to stop

Car at
35 mph



~250' to stop

Learn more
about Vision
Zero here →



santabarbaraca.gov/VisionZero



No deje que un mensaje de texto termine en un choque

Los teléfonos celulares son una de las principales causas de choques por distracción

Ya sea que vaya en automóvil, en bicicleta eléctrica o caminando, mire a su alrededor, no hacia abajo. Mantenerse alerta previene choques y le da tiempo suficiente para detenerse ante situaciones inesperadas. Guarde su teléfono y mantenga la vista, las manos y la mente enfocadas en el camino.



Manténgase alerta siguiendo estos consejos:

- **Guarde su teléfono** o configúrelo en modo no molestar, modo conducción o modo avión.
- **Planifique con anticipación.** Haga llamadas, coma y configure su navegación y música antes de empezar a conducir.
- **En viajes largos,** haga pausas cada dos o tres horas para revisar su teléfono, cambiar la música o comer.
- **Manténgase enfocado.** Mirar hacia otro lado mientras está detenido en un semáforo en rojo retrasa su reacción cuando cambia a verde y provoca demoras para todos.

¡Puede avanzar mucho sin darse cuenta cuando mira su teléfono!

Bicicleta a 12 milas por hora (mph)



~63 pies para detenerse

Bicicleta eléctrica (clase 1) a 20 mph



~130 pies para detenerse

Bicicleta eléctrica (clase 3) a 28 mph



~230 pies para detenerse

Automóvil a 35 mph



~250 pies para detenerse

Conozca más sobre Visión Cero aquí →



santabarbaraca.gov/VisionZero

