



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

INSTITUTO
DEL DEPORTE



CICLOTÓN

26 DE DICIEMBRE

DE 8 A 14 HORAS, RUTA DE 42.5 KM



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

INSTITUTO
DEL DEPORTE



CICLOTÓN

DOMINGO 26 DE DICIEMBRE
DE 8 A 14 HORAS, RUTA DE 42.5 KM

Los asistentes deberán cumplir las siguientes medidas:

1. Usar cubrebocas y careta de manera permanente cubriendo nariz, boca y mentón
2. Llevar gel personal
3. Evitar el contacto directo a través del saludo: No dar la mano, abrazos o besos
4. Cubrirse la cara al toser o estornudar, tipo de etiqueta
5. Evitar estacionarse y provocar aglomeraciones
6. Cumplir con la sana distancia de acuerdo a la actividad que se realice, 1.5 m entre personas en reposo, mínimo 5 m entre personas en movimiento, y de 20 m cuando se trata de personas en bicicleta, debido a la inhalación y exhalación que se realiza por el esfuerzo físico
7. Mantener la sana distancia 1.5 m entre personas en las carpas médicas, en los servicios mecánicos, y puntos de seguridad sanitaria, no más de dos personas
8. No consumir alimentos dentro del circuito ciclista y llevar agua en envases de manera individual
9. Llevar bicicleta propia y así evitar el uso de bicicletas comunes
10. No tener grupos ciclistas alrededor de la ruta, preferentemente hacer la actividad de manera individual
11. No escupir durante la ruta y en caso de ser necesario usar pañuelos desechables y una bolsa desechable para guardarlos hasta poder depositarlos en botes de basura
12. Si presenta algún síntoma por COVID-19 o cuadro respiratorio no asistir al paseo ciclista



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

INSTITUTO
DEL DEPORTE

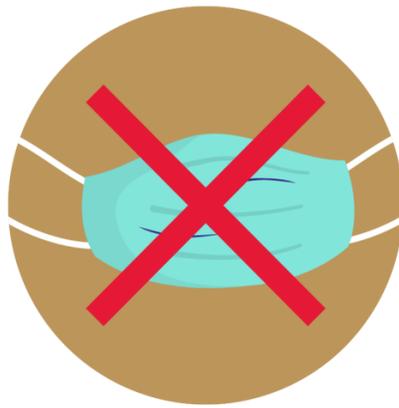


CICLOTÓN

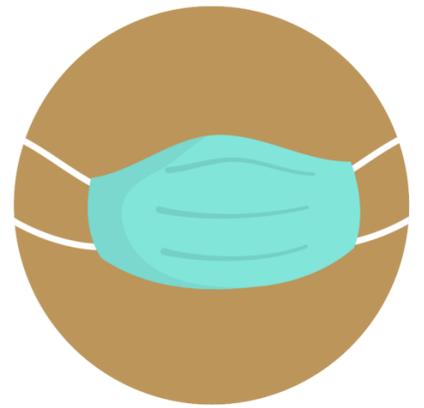
COLOCACIÓN Y RETIRO DEL CUBREBOCAS



Antes de colocarte el cubrebocas, lava tus manos con agua y jabón



Inspecciona tu cubrebocas, revisa que no tenga agujeros ni rasgaduras



Orienta hacia arriba la parte superior del cubrebocas y hacia afuera el color azul



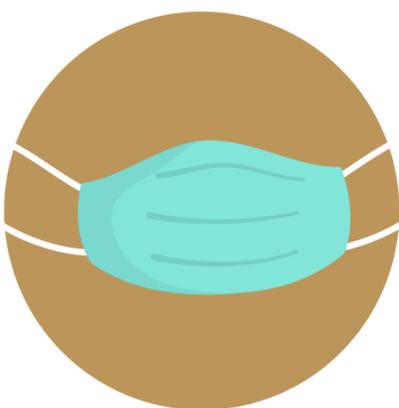
Cubre correctamente nariz, boca y mentón ajustando los resortes en las orejas y halando hacia abajo



Presiona la parte superior del cubrebocas para ajustarlo a tu nariz



Reemplaza el cubrebocas si se encuentra húmedo y cámbialo diariamente



Retira el cubrebocas sujetando los resortes y halando hacia abajo



Desecha el cubrebocas en la basura una vez que lo terminaste de usar



Lava tus manos inmediatamente con agua y jabón



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

INSTITUTO
DEL DEPORTE



CICLOTÓN

ESTORNUDO DE ETIQUETA

1

Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con pañuelos de papel y tírelos a la basura después de usarlos



2

Si no tiene pañuelos de papel, tosa y estornuda sobre la manga de su camisa para no contaminar las manos





CICLOTÓN

APLICACIÓN CORRECTA DE GEL ANTIBACTERIAL



1
Deposite en la palma de la mano una dosis de gel suficiente para cubrir toda la superficie



2
Frote las palmas de las manos entre sí



3
Frote la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



4
Frote sus manos entre sí, entrelazando los dedos



5
Frote el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrando sus dedos



6
Frote con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la mano derecha y viceversa



7
Frote la punta de tus dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa



8
Una vez secas, tus manos son seguras



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

INSTITUTO
DEL DEPORTE



CICLOTÓN

26 DE DICIEMBRE

DE 8 A 14 HORAS, RUTA DE 42.5 KM