



SECTEI | INDEPORTE |



CICLOTÓN

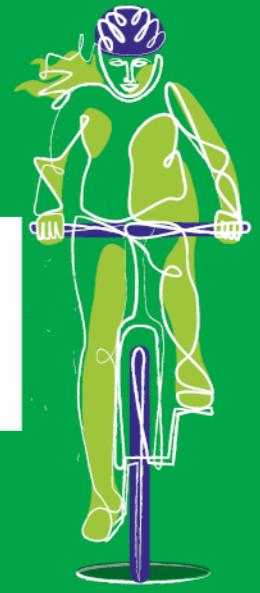
DE 8 A 14 HORAS

28 DE MARZO

RUTA DE 23 KM



SECTEI | INDEPORTE | 



CICLOTÓN



DOMINGO 28 DE MARZO

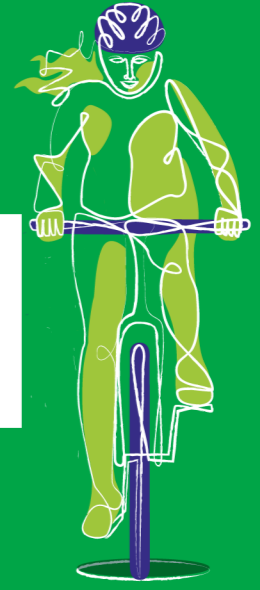
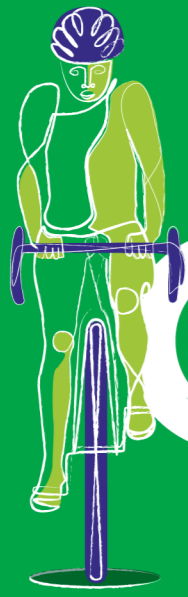
DE 8 A 14 HORAS, RUTA DE 23 KM

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.




SECTEI | INDEPORTE |





CICLOTÓN


ESTACIONES DE SERVICIO

1 Paseo de la Reforma en el Ángel de la Independencia 

2 Glorieta de la Palma en el Paseo de la Reforma 

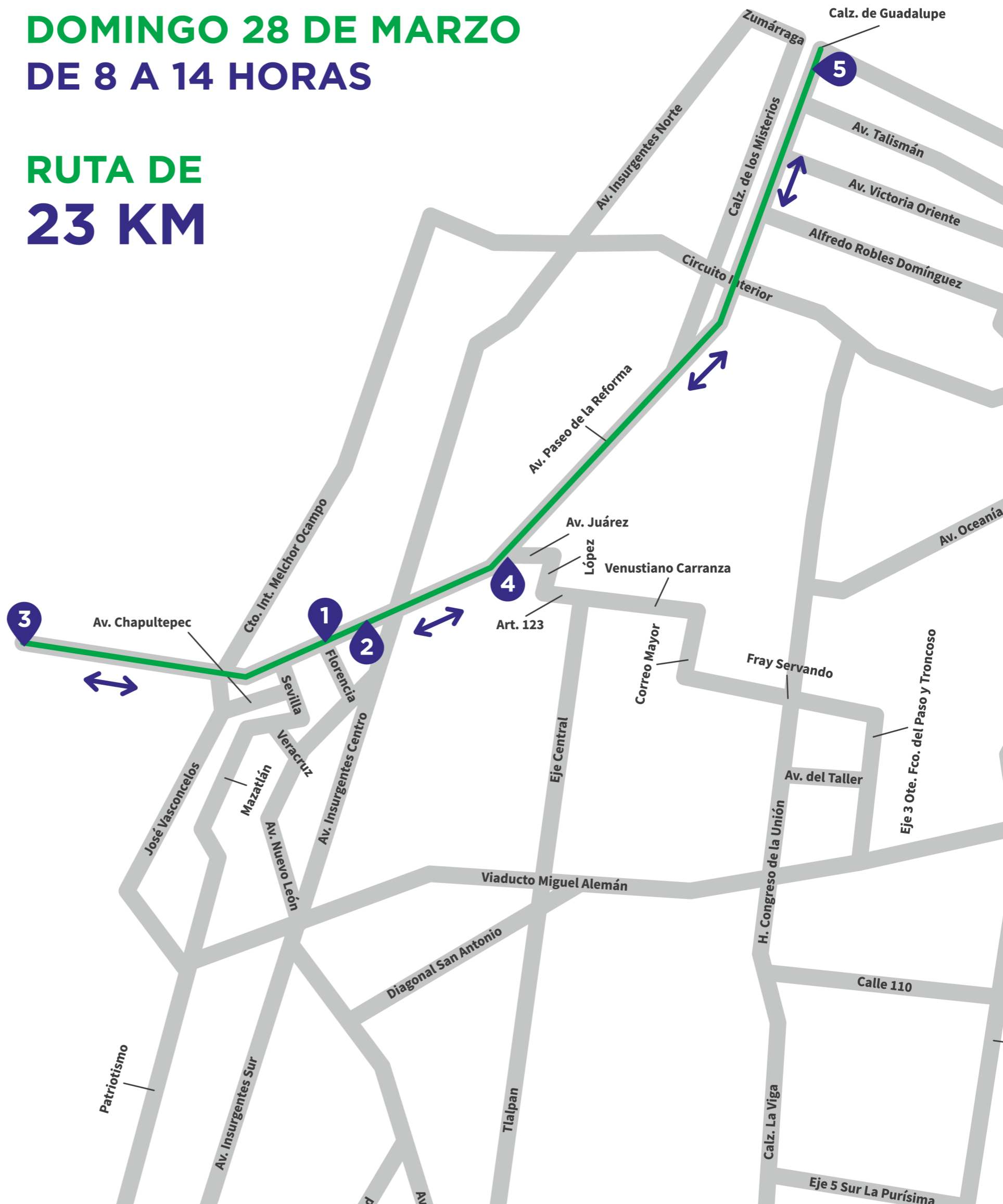
3 Paseo de la Reforma esq. Julio Verne 

4 Glorieta de la Palma en el Paseo de la Reforma 

5 Calzada de Guadalupe y Av. Ricarte 

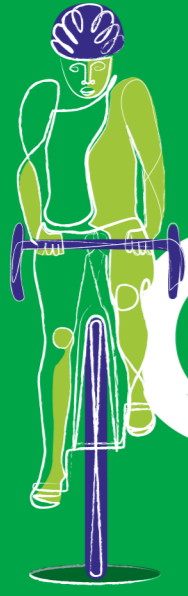
**DOMINGO 28 DE MARZO
DE 8 A 14 HORAS**

**RUTA DE
23 KM**

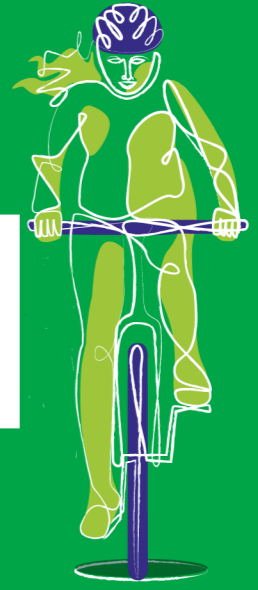




SECTEI | INDEPORTE |



CICLOTÓN

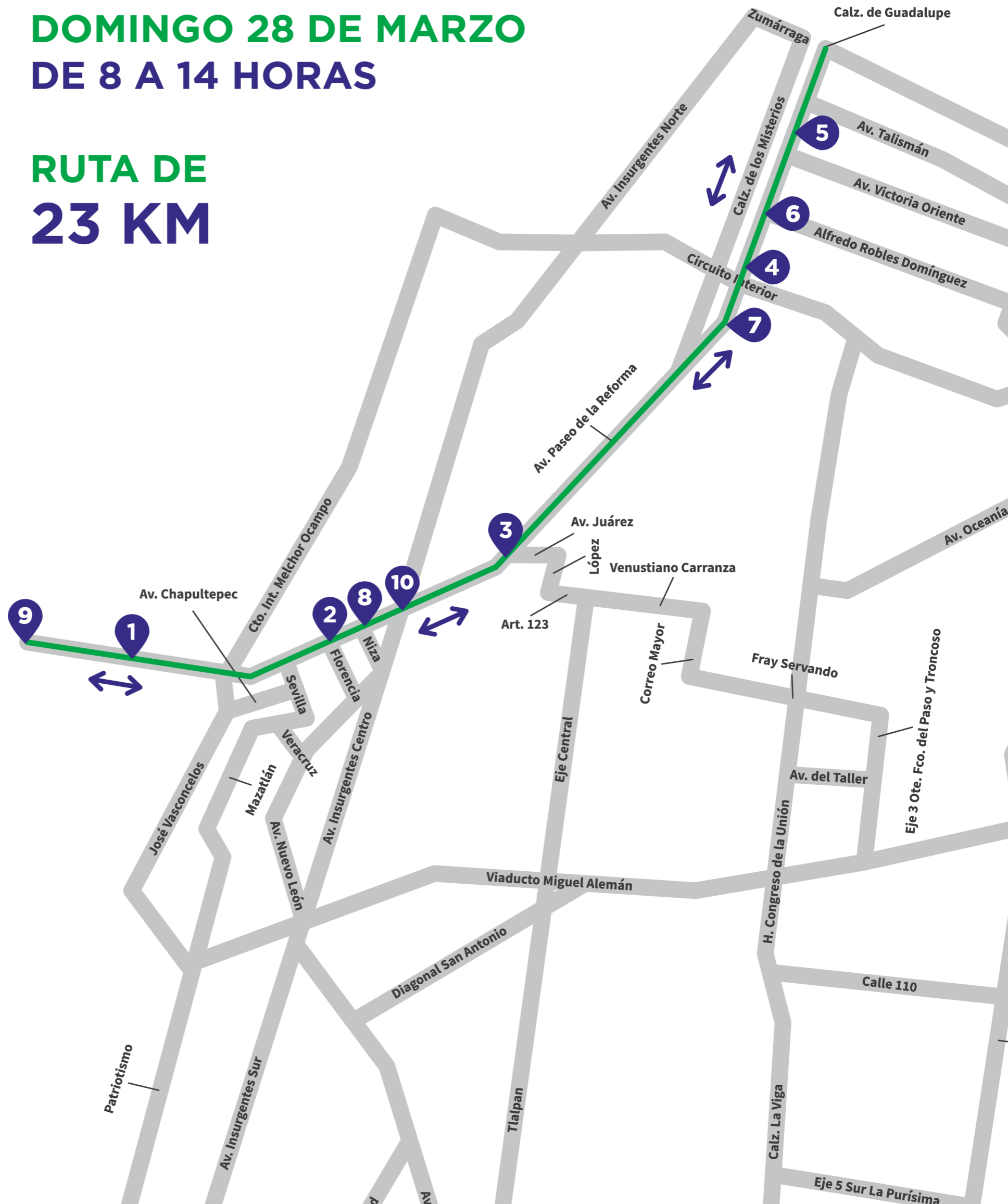


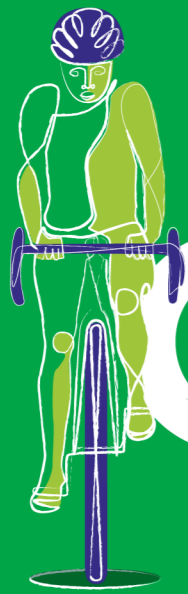
PUNTOS DE SANITIZACIÓN

- 1** Paseo de la Reforma esq. Calz. Mahatma Gandhi 
- 2** Paseo de la Reforma esq. Florencia 
- 3** Paseo de la Reforma esq. Av. Juárez 
- 4** Calz. Guadalupe y Cto. Interior 
- 5** Calzada de Guadalupe y Río Blanco 
- 6** Calzada de Guadalupe y Robles Domínguez 
- 7** Calzada de Guadalupe y Eje 2 Norte 
- 8** Paseo de la Reforma y Glorieta de la Palma 
- 9** Paseo de la Reforma y Arquímedes 
- 10** Paseo de la Reforma e Insurgentes 

DOMINGO 28 DE MARZO DE 8 A 14 HORAS

RUTA DE 23 KM

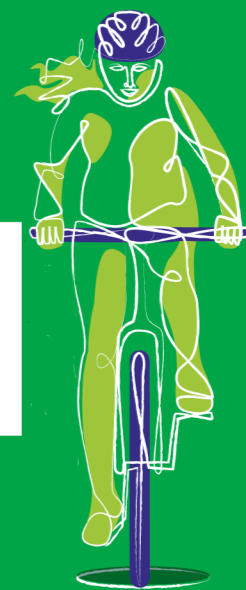




SECTEI | INDEPORTE |



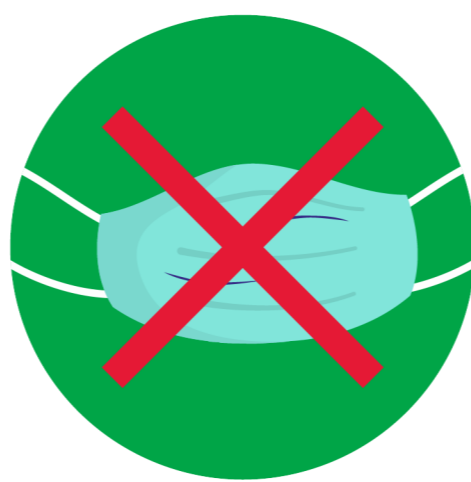
CICLOTÓN



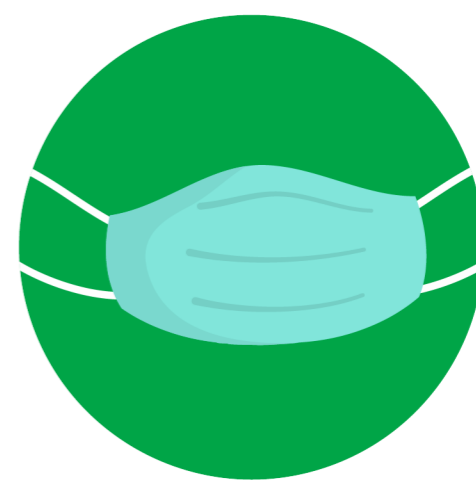
COLOCACIÓN Y RETIRO DEL CUBREBOCAS



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



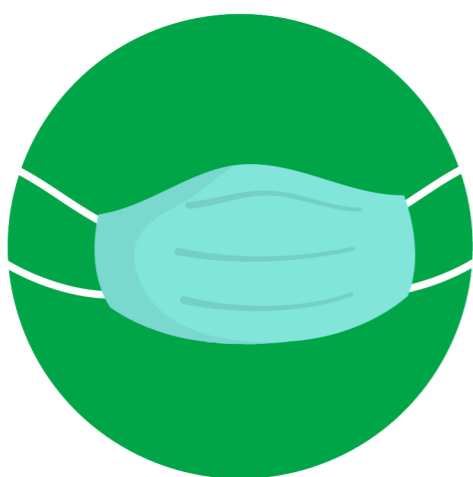
Cubre correctamente nariz, boca y mentón ajustando los resortes en las orejas y halando hacia abajo



Presiona la parte superior del cubrebocas para ajustarlo a tu nariz



Reemplaza el cubrebocas si se encuentra húmedo y cámbialo diariamente



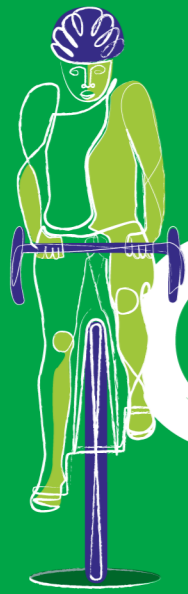
Retira el cubrebocas sujetando los resortes y halando hacia abajo



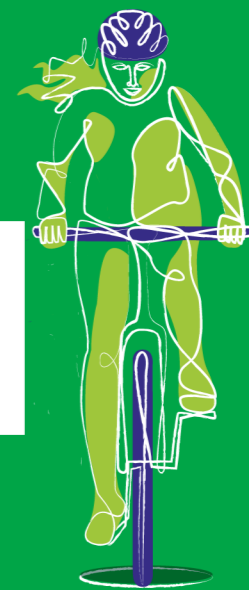
Desecha el cubrebocas en la basura una vez que lo terminaste de usar



Lava tus manos inmediatamente con agua y jabón



SECTEI | INDEPORTE | 



CICLOTÓN

ESTORNUDO DE **ETIQUETA**

1

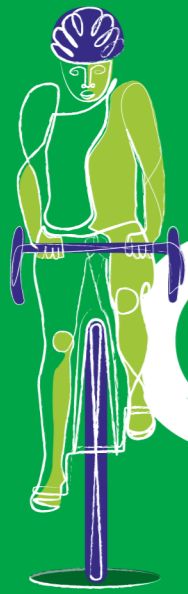
Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con pañuelos de papel y tírelos a la basura después de usarlos



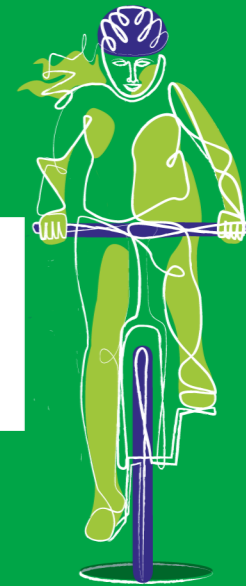
2

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





SECTEI | INDEPORTE | 



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



SECTEI | INDEPORTE |



CICLOTÓN

DE 8 A 14 HORAS

28 DE MARZO

RUTA DE 23 KM