



SECTEI | INDEPORTE |



# CICLOTÓN

DE 8 A 14 HORAS

25 DE JULIO RUTA DE 42.5 KM



SECTEI | INDEPORTE



# CICLOTÓN

**DOMINGO 25 DE JULIO**

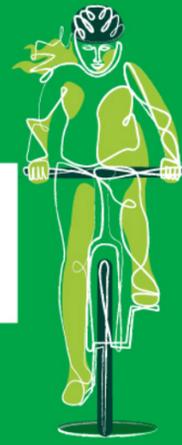
**DE 8 A 14 HORAS, RUTA DE 42.5 KM**

## **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



SECTEI | INDEPORTE |



# CICLOTÓN

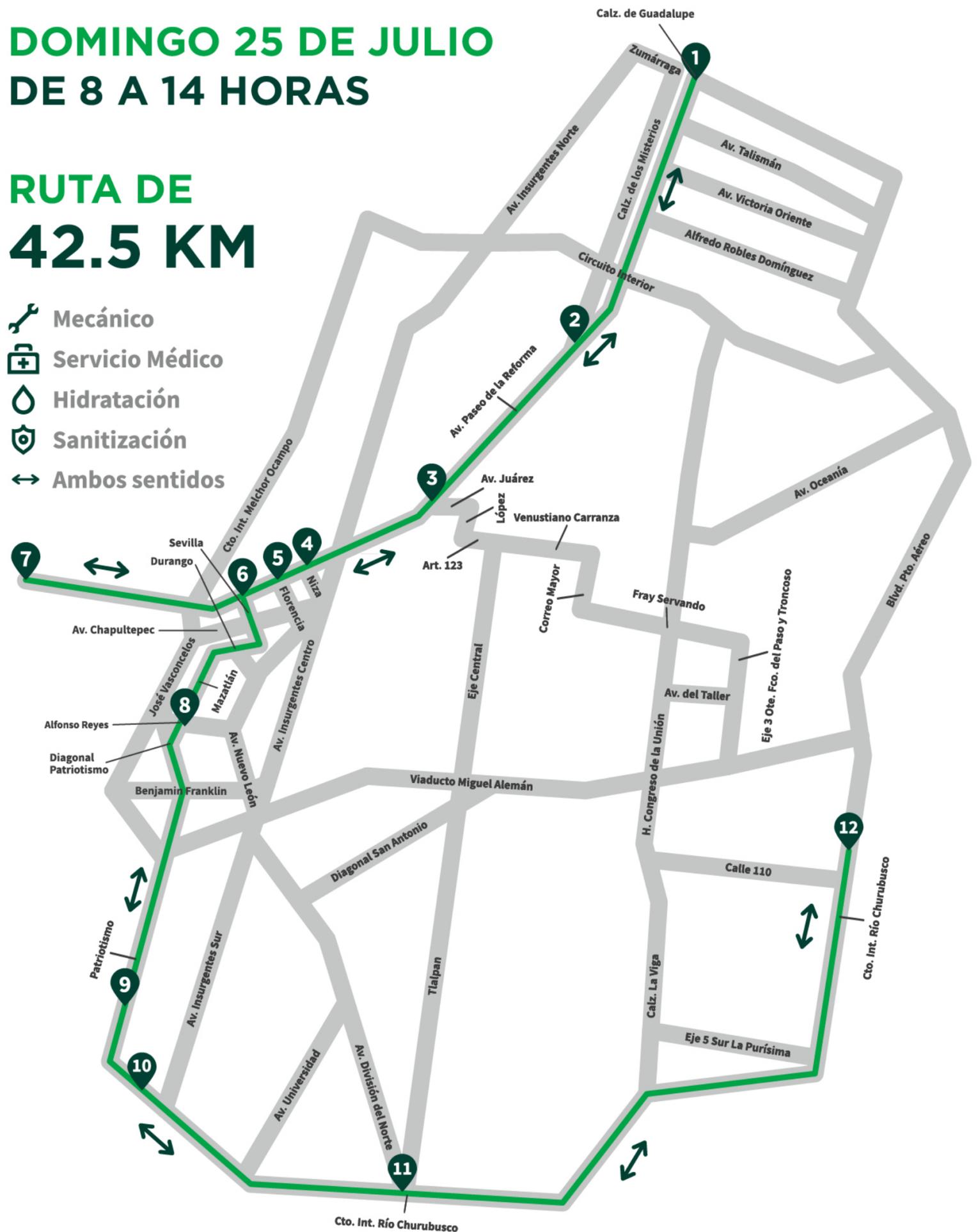
## ESTACIONES DE SERVICIO

1	Calz. de Guadalupe esq. Av. Ricarte		
2	Paseo de la Reforma esq. Eje 2		
3	Paseo de la Reforma esq. Av. Juárez		
4	Paseo de la Reforma esq. Niza		
5	Paseo de la Reforma en el Ángel de la Independencia		
6	Paseo de la Reforma esq. Sevilla		
7	Paseo de la Reforma esq. Julio Verne		
8	Mazatlán esq. Alfonso Reyes		
9	Av. Patriotismo esq. Calle 23		
10	Río Mixcoac esq. Canova		
11	Cto. Int. Río Churubusco esq. Av. División del Norte		
12	Cto. Int. Río Churubusco y Cafetal		

## DOMINGO 25 DE JULIO DE 8 A 14 HORAS

## RUTA DE 42.5 KM

- Mecánico
- Servicio Médico
- Hidratación
- Sanitización
- Ambos sentidos





SECTEI | INDEPORTE



# CICLOTÓN

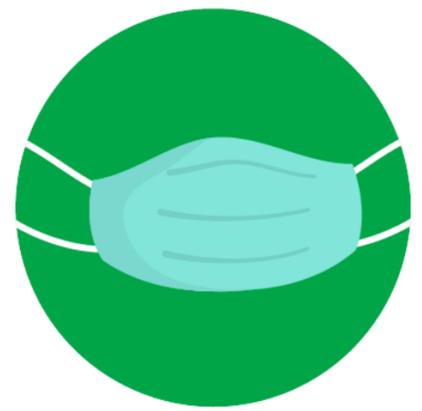
## COLOCACIÓN Y RETIRO DEL CUBREBOCAS



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



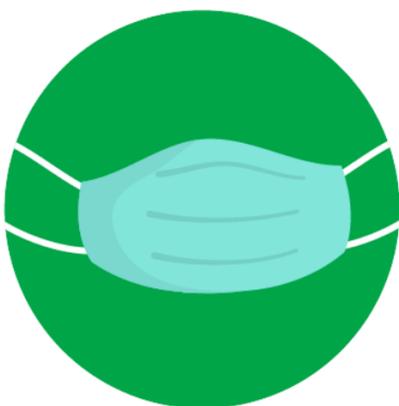
Cubre correctamente nariz, boca y mentón ajustando los resortes en las orejas y halando hacia abajo



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

25 DE JULIO RUTA DE 42.5 KM