



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

INSTITUTO
DEL DEPORTE



CICLOTÓN

30 DE ENERO

DE 8 A 14 HORAS, RUTA DE 42.5 KM



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

INSTITUTO
DEL DEPORTE



CICLOTÓN

DOMINGO 30 DE ENERO
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

Servicios y Actividades

- | | | |
|----|---|---|
| 1 | Calz. de Guadalupe
esq. Av. Ricarte |    |
| 2 | Paseo de la Reforma
esq. Eje 2 |  |
| 3 | Paseo de la Reforma
esq. Av. Juárez |    |
| 4 | Escuela Roller y Skate
Paseo de la Reforma
esq. Niza |    |
| 5 | Paseo de la Reforma
en el Ángel de la
Independencia |   |
| 6 | BiciEscuela, Escuela
Roller y Skate
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 30 DE ENERO, 42.5 KM



Mecánico



Servicio Médico



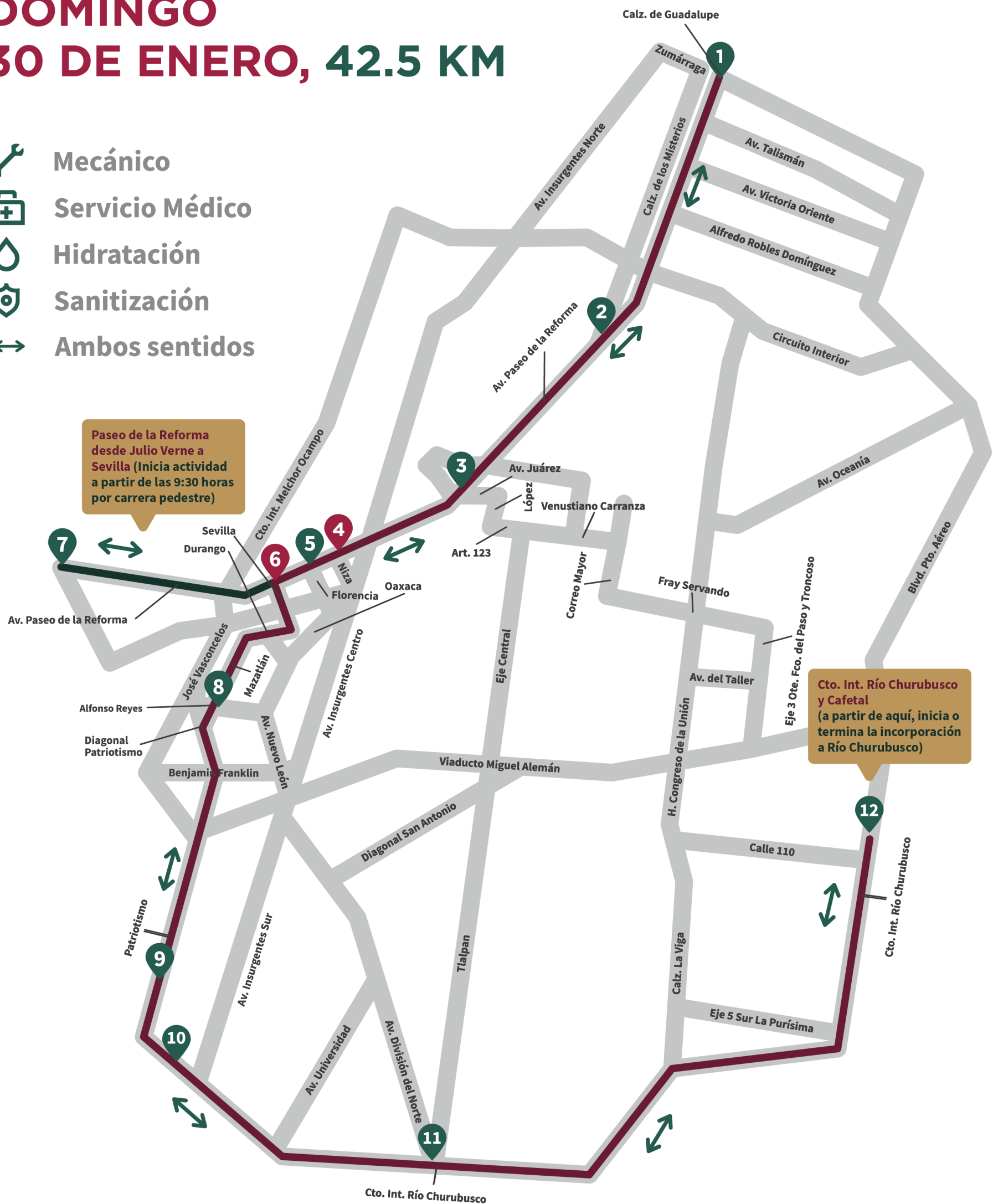
Hidratación



Sanitización



Ambos sentidos





GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

INSTITUTO
DEL DEPORTE

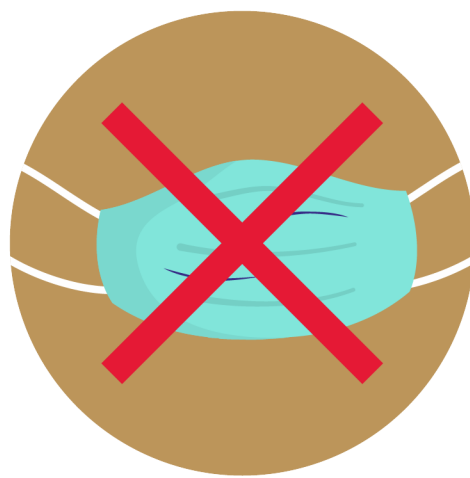


CICLOTÓN

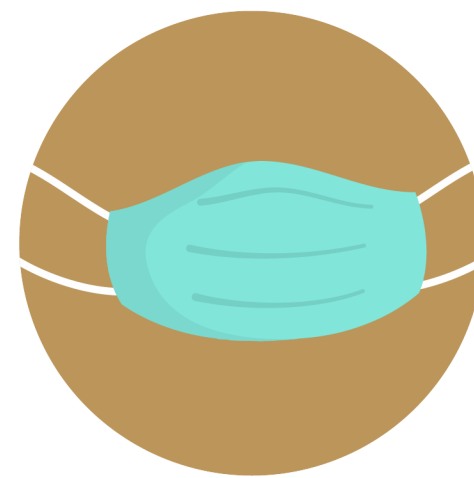
COLOCACIÓN Y RETIRO DEL CUBREBOCAS



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



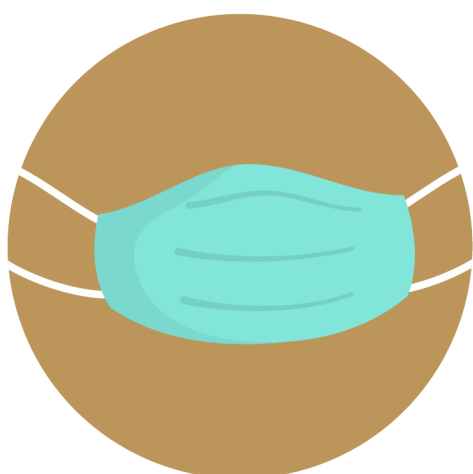
Cubre correctamente nariz, boca y mentón ajustando los resortes en las orejas y halando hacia abajo



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





GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

INSTITUTO
DEL DEPORTE



CICLOTÓN

APLICACIÓN CORRECTA DE **GEL ANTIBACTERIAL**



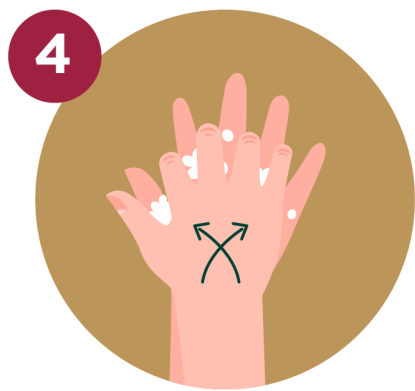
Deposite en la palma de la mano una dosis de gel suficiente para cubrir toda la superficie



Frote las palmas de las manos entre sí



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



Frote sus manos entre sí, entrelazando los dedos



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



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



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



Una vez secas, tus manos son seguras



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

INSTITUTO
DEL DEPORTE



CICLOTÓN

30 DE ENERO

DE 8 A 14 HORAS, RUTA DE 42.5 KM