



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

INSTITUTO  
DEL DEPORTE



# CICLOTÓN

## DEL ORGULLO

26 DE JUNIO

DE 8 A 14 HORAS, RUTA DE 42.5 KM



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

INSTITUTO  
DEL DEPORTE



# CICLOTÓN

## DEL ORGULLO

**DOMINGO 26 DE JUNIO**  
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



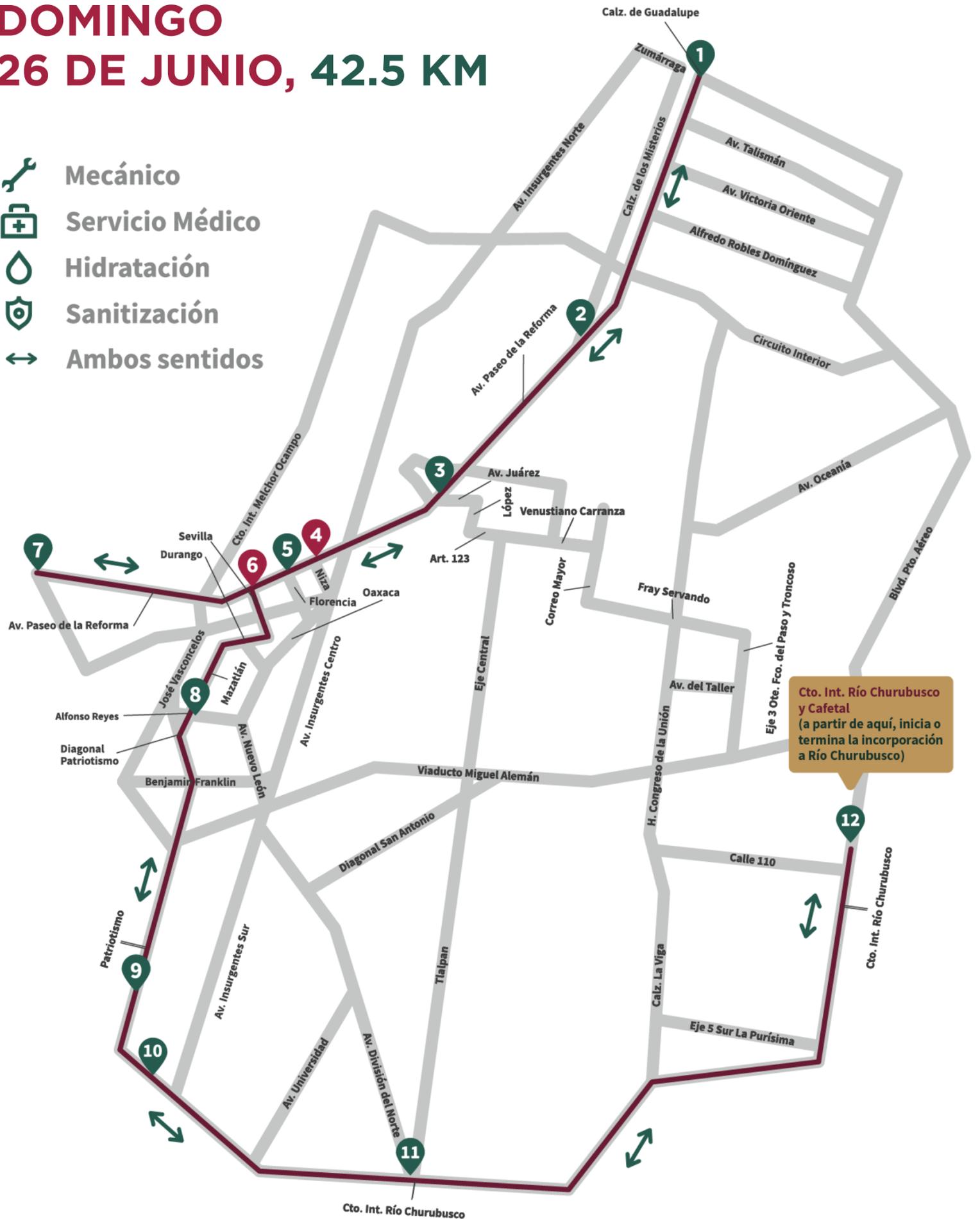
# CICLOTÓN DEL ORGULLO

## 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  | <b>Escuela Roller y Skate</b><br><b>Clase de Box</b><br>Paseo de la Reforma esq. Niza |  |  |
| 5  | Paseo de la Reforma en el Ángel de la Independencia                                   |  |  |
| 6  | <b>BiciEscuela, Escuela Roller y Skate</b><br>Paseo de la Reforma esq. Sevilla        |  |  |
| 7  | Mazatlán esq. Alfonso Reyes   |  |  |
| 8  | Av. Patriotismo esq. Calle 23   |  |  |
| 9  | Río Mixcoac esq. Canova   |  |  |
| 10 | Cto. Int. Río Churubusco esq. Av. División del Norte                                  |  |  |
| 11 | Cto. Int. Río Churubusco y Cafetal  |  |  |

## DOMINGO 26 DE JUNIO, 42.5 KM

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





GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

INSTITUTO  
DEL DEPORTE

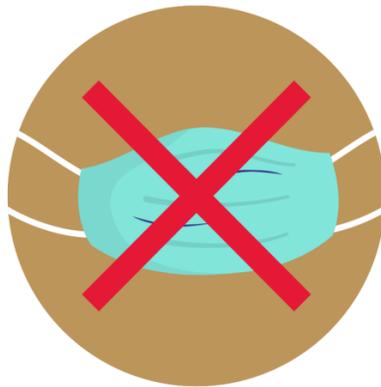


# CICLOTÓN DEL ORGULLO

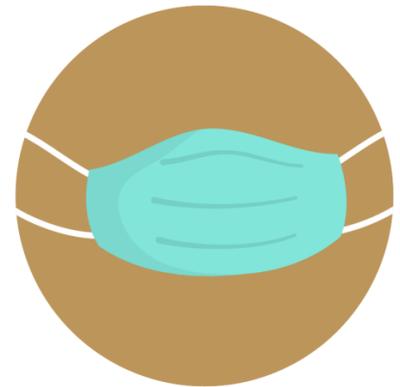
## COLOCACIÓN Y RETIRO DEL CUBREBOCAS



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



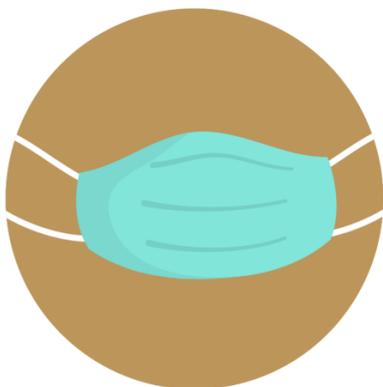
Cubre correctamente nariz, boca y  
mentón ajustando los resortes en  
las orejas y halando hacia abajo



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 DEL ORGULLO

## 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 DEL ORGULLO

## 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

## DEL ORGULLO

### 26 DE JUNIO

DE 8 A 14 HORAS, RUTA DE 42.5 KM