GUÍA DE CONVIVENCIA

DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA

PASEO DOMINICAL **MUÉVETE EN BICI**

MI BICI | MUÉVETE EN BICI

MEDIDAS EN LA NUEVA NORMALIDAD

PARA LAS Y LOS ASISTENTES

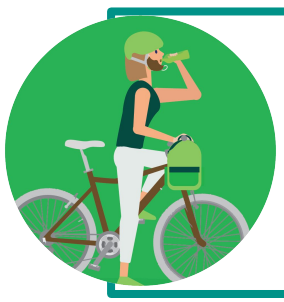
Usa cubrebocas de manera permanente cubriendo nariz, boca y mentón. Se sugiere el uso de lentes o careta

Cúbrete la cara con el ángulo interno del brazo al toser o estornudar

Usa gel antibacterial al 70% de alcohol (procura tener uno propio y no compartirlo)

Si presentas complicaciones respiratorias, no asistas al paseo ciclista

Evita el contacto directo como saludar de mano, beso o abrazo



Lleva tu propia botella de agua para mantener una buena hidratación. **No** compartas ni consumas alimentos dentro de la ruta

MI BICI | MUÉVETE EN BICI

USO CORRECTO
DE CUBREBOCAS

Antes de ponerte el cubrebocas, lávate las manos con agua y jabón o con desinfectante a base de alcohol

Inspecciona que el cubrebocas no tenga rasgaduras o agujeros

Coloca el cubrebocas sobre la cara cubriendo nariz, boca y mentón ajustado las cintas elásticas detrás de las orejas y jalando hacia abajo sin dejar espacios vacíos

Al colocarte el cubrebocas, el color debe de ir hacia afuera y presiona la banda de metal sobre la nariz

Evita tocar el cubrebocas mientras lo usas

Reemplaza el cubrebocas cuando esté húmedo y cámbialo diariamente

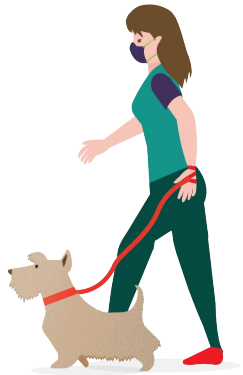
Después de usarlo, quítatelo por las cintas elásticas sin tocar el cubrebocas manteniéndolo alejado de la cara y la ropa para no tocar las superficies contaminadas

Si llevas cubrebocas de un solo uso, después de utilizarlo, deséchalo dentro de una bolsa y lávate las manos, no lo rehúses ni compartas

MI BICI | MUÉVETE EN BICI

MEDIDAS DE SANA DISTANCIA

DENTRO DE LA RUTA



5 m

Cumplir con el distanciamiento mínimo entre personas (**Sana Distancia)** de acuerdo a la actividad que se realice con el fin de evitar contagios debido a la inhalación y exhalación que se realiza por el esfuerzo físico:

- 1.5 metros entre personas en reposo
- Mínimo 5 metros entre personas en movimiento
- 20 metros, cuando se trata de personas en bicicleta

20 m

MEDIDAS PREVENTIVAS

PARA LAS Y LOS ASISTENTES

Se recomienda hacer la actividad de manera individual y que las personas lleven su propia bicicleta

No escupas en la vía pública, en caso de ser necesario, usa pañuelos desechables y una bolsa para guardarlos hasta poder depositarlos en botes de basura

Recuerda que es un paseo en bicicleta, **circula a una velocidad moderada, no es una carrera**. Fomentemos un ambiente familiar

Evita rodar en grupo de más de 5 personas, no te detengas a menos que sea en los altos de semáforos y con sana distancia

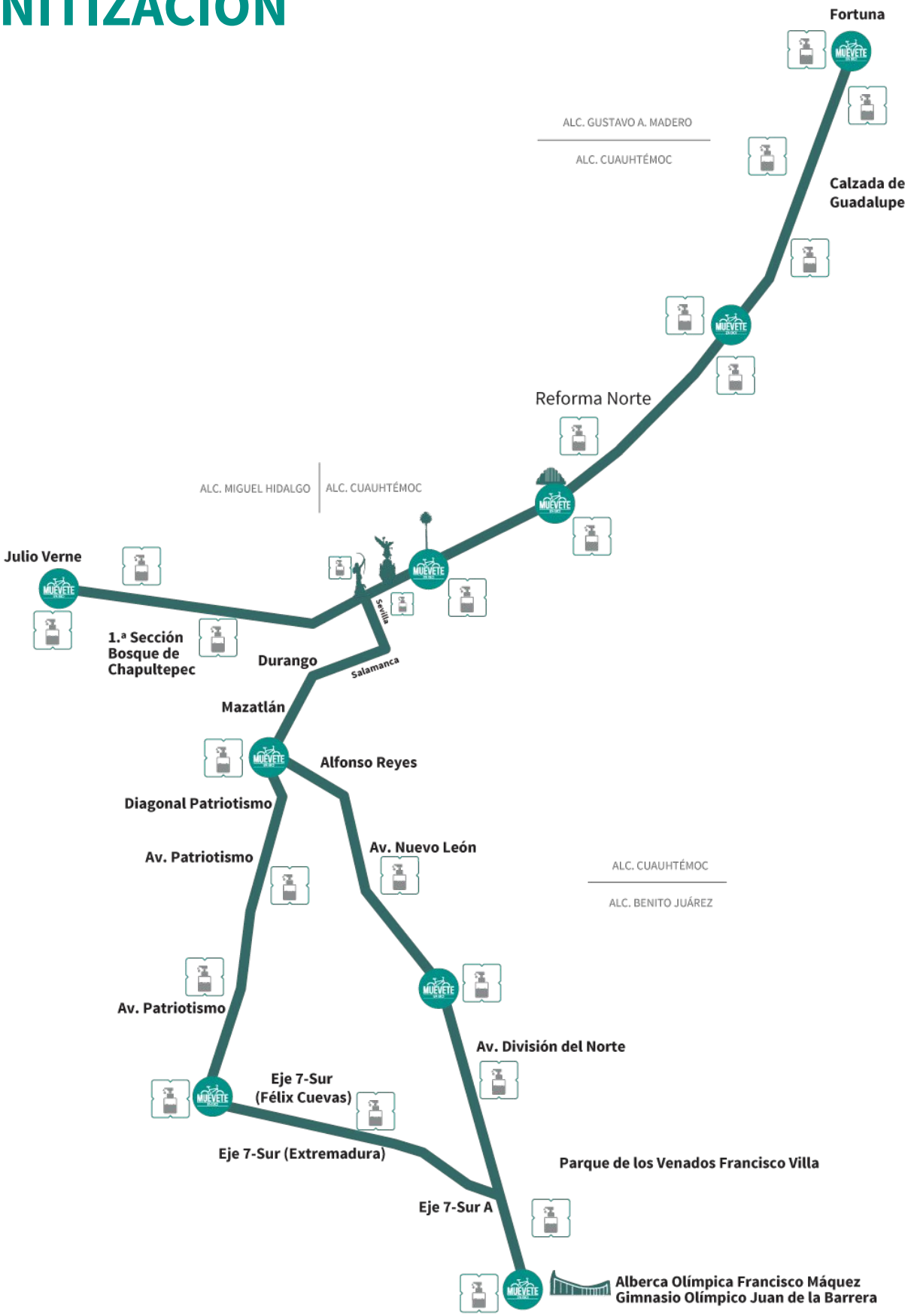
¡No olvides!
USO OBLIGATORIO DE CUBREBOCAS

MI BICI | MUÉVETE EN BICI

PUNTOS DE SANITIZACIÓN

UBICACIÓN

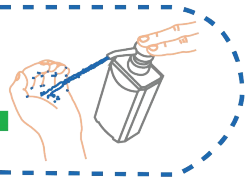
- **Estación de Servicio Palma**
  Av. Paseo de la Reforma / Calle Niza
- **Estación de Servicio Juárez**
  Av. Paseo de la Reforma /Av. Juárez
- **Estación de Servicio Julio Verne**
  Av. Paseo de la Refrma / Calle Julio Verne
- **Estación de Servicio de Guadalupe**
  Calzada de Guadalupe / Calle Acero
- **Estación de Servicio Fortuna**
  Calzada de Guadalupe / Calle Fortuna
- **Estación de Servicio Mazatlán**
  Calle Alfonso Reyes / Calle Mazaltán
- **Estación de Servicio Amores**
  Av. División del Norte / Calle Amores
- **Estación de Servicio A. Olímpica**
  Av. División del Norte / Circuito Interior
- **Estación de Servicio Patriotismo**
  Av. Patriotismo / Calle Empresa
- Av. Paseo de la Reforma / Calle Grutas
- Av. Paseo de la Reforma / Calle Arquímedes
- Av. Paseo de la Reforma / Av. Misisipi
- Av. Paseo de la Reforma / Av. Florencia
- Av. Paseo de la Reform / Av. Hidalgo
- Av. Paseo de la Reforma / Eje 2 Norte
- Calzada Guadalupe / Circuito Interior
- Calzada Guadalupe / Av. Robles Domínguez
- Calzada Guadalupe / Av. Río Blanco
- Av. Nuevo León / Viaducto
- Av. División del Norte /Av. Cuauhtémoc
- Av. División del Norte y/ Eje 7 Sur
- Eje 7Sur y Av. Universidad
- Av. Patriotismo y Av. Tintoreto
- Av. Patriotismo y Viaducto



TÉCNICA CORRECTA DE

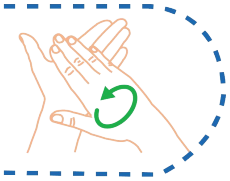
APLICACIÓN DE GEL ANTIBACTERIAL

1



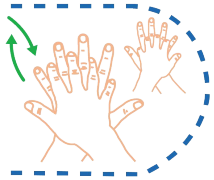
Deposita en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies

2



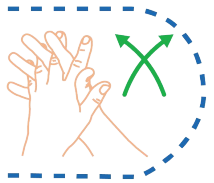
Frota las palmas de las manos entre sí

3



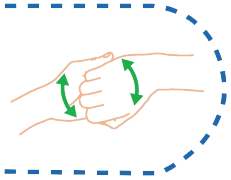
Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando tus dedos y viceversa

4



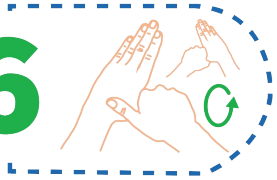
Frota la palma de las manos entre sí, con los dedos entrelazados

5



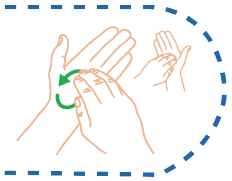
Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrando tus dedos

6



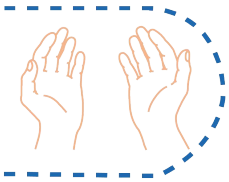
Frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapandolo con la palma de la mano derecha y viceversa

7



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

8



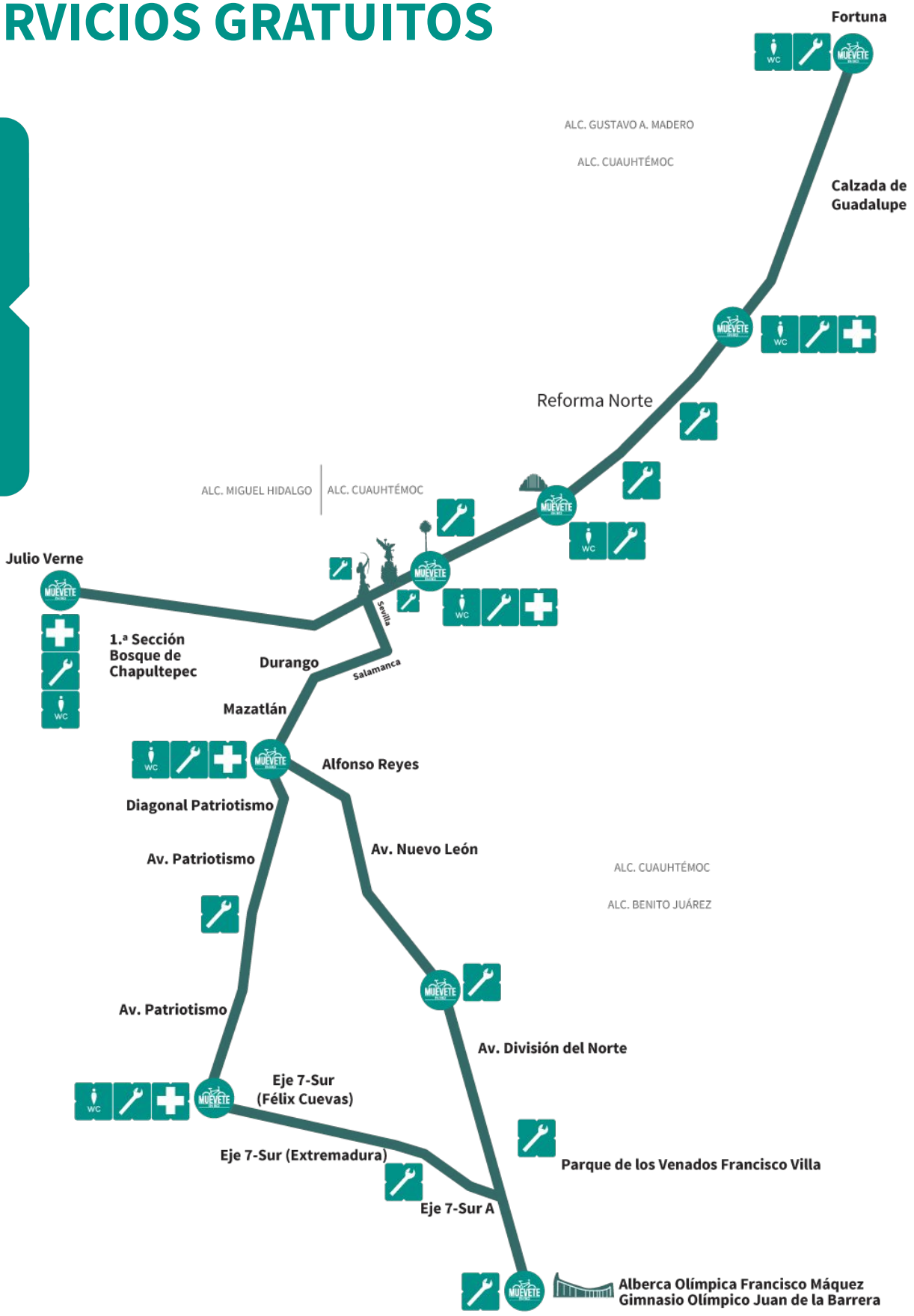
Una vez secas, tus manos son seguras

MI BICI | MUÉVETE EN BICI

PUNTOS DE SERVICIOS GRATUITOS

SERVICIOS GRATUITOS

- Servicio médico
- Sanitarios
- Servicio mecánico



MEDIDAS DE SANA DISTANCIA

ESTACIONES DE SERVICIO

Mantener la Sana Distancia (1.5 metros) entre personas en las Estaciones de Servicio Médico y Servicios Mecánicos, no más de dos personas por carpa

En caso de niños y personas vulnerables se permitirá el acceso a un acompañante

MI BICI | MUÉVETE EN BICI

INFORMACIÓN
EN CRUCES VIALES

Encontrarás en los cruces viales lonas con información importante y personal operativo de Muévete en Bici perifoneando indicaciones

Sigue las indicaciones del personal

MI BICI | MUÉVETE EN BICI

EN CASO DE SÍNTOMAS

DE COVID-19

- Envía un **SMS al 51515** con la palabra **Covid19** o marca a **LOCATEL 5658-1111**
- Ve a casa para **aislarte** y espera a recibir las **indicaciones pertinentes** del SMS o de la llamada

MI BICI | MUÉVETE EN BICI

USO DE BICICLETAS

ECOBICI

Antes y después de usar una ECOBICI, limpia y desinfecta la empuñadura y el sillín

MI BICI | MUÉVETE EN BICI

Sigamos siendo responsables. Recuerda que,

#PrevenirEsProteger

MI BICI | MUÉVETE EN BICI