PLEC DE DESCÀRREC DE RESPONSABILITATS I CERTIFICAT D'APTITUD FÍSICA

SITJA DEL LLOP. VERTICAL AL TURÓ DE L'HOME

Mitjançant el present document MANIFESTO:

1. Que he llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de la prova esportiva denominada SITJA DEL LLOP. VERTICAL AL TURÓ DE L'HOME. Aquest Reglament es pot trobar publicat a la pàgina web oficial de la cursa: www.maratomontseny.com
2. Que estic físicament ben preparat per a la competició, que gaudeixo d'una bona salut general i no pateixo cap malaltia, defecte físic, lesió o afecció càrdiorespiratòria que pugui agreujar-se com a resultat de la meva participació en l'esmentada prova. Si durant la cursa patís algun tipus de lesió o qualsevol altra circumstància que pogués perjudicar greument la meva salut, ho faré saber a l'Organització el més aviat possible.
3. Que sóc plenament conscient de la duresa de la prova, del recorregut i del perfil de la mateixa, els quals he pogut consultar prèviament a la pàgina web oficial de la cursa:: www.maratomontseny.com
4. Que sóc conscient que aquest tipus de competicions comporten un risc addicional pels participants. Per això, hi assisteixo de forma voluntària i amb iniciativa pròpia, assumint íntegrament els riscos i les conseqüències derivades de la meva participació.
5. Que disposo de la capacitat física i de la destresa tècnica suficient com per garantir la meva pròpia seguretat, amb les condicions d'autonomia en les quals es desenvolupa la prova.
6. Que, tot i que l'organització no obliga a un mínim de material esportiu i de seguretat, sóc plenament conscient que les condicions de la cursa poden canviar ràpidament (inclemències meteorològiques, cansanci, lesions, etc…), i que per tant sí que disposo del material esportiu i de seguretat que crec que d'acord a les meves condicions físiques i esportives i al meu coneixement del medi, necessito per a la realització d'aquesta prova i que sé utilitzar-lo adequadament.
7. Que em comprometo a complir les normes i els protocols de seguretat establerts per l'Organització per a la SITJA DEL LLOP. VERTICAL AL TURÓ DE L'HOME, en la qual hi prenc part, així com a mantenir un comportament responsable que no faci augmentar els riscos per a la meva integritat física o psíquica. Seguiré les instruccions i acataré les decisions que prenguin els responsables de l'Organització (jutges, metges, cap de cursa i organitzadors) en temes de seguretat.
8. Que autoritzo als Serveis Mèdics de la prova a que em practiquin qualsevol cura o prova diagnòstica que pugui necessitar, estant o no en condicions de sol·licitar-la. Davant dels seus requeriments o dels requeriments dels responsables de l'Organització (jutges, metges, cap de cursa i organitzadors), em comprometo a abandonar la prova si ells ho creuen necessari.
9. Que autoritzo a l'Organització de la prova a utilitzar qualsevol fotografia, filmació o gravació que es faci, sempre i quan estigui exclusivament relacionada amb la meva participació en aquest esdeveniment, i a no percebre cap tipus de contraprestació a canvi.
10. Que abans o durant la prova no consumiré substàncies prohibides,considerades com a dòping per les federacions d'atletisme i muntanya.
11. Que el meu dorsal és personal i intransferible, per la qual cosa no el podrà portar cap altre participant o persona en lloc meu.
12. Que participo voluntàriament i sota la meva pròpia responsabilitat en la prova. Per tant, exonero o eximeixo de qualsevol responsabilitat a l'Organització, col·laboradors, patrocinadors i altres participants, de qualsevol dany físic o material que es produeixi en la meva persona i, per tant, renuncio a interposar denúncia o demanda contra els esmentats.
13. Que em comprometo a seguir les pautes generals de respecte al medi ambient que es relacionen tot seguit:
- Transitar amb prudència per pistes i carreteres obertes al trànsit.
- Transitar a poc a poc en presència de persones, animals o vehicles.
- No provocar alteracions en els processos i en el funcionament natural dels ecosistemes.
- No deteriorar els recursos biòtics, geològics, culturals o, en general, el paisatge.
- Esquivar o evitar les zones mediambientalment sensibles.
- Realitzar les necessitats fisiològiques en els llocs adients o, en tot cas, fora de l'aigua i lluny de llocs de pas o reunió.
- No encendre foc ni provocar situacions de risc d'incendi.
- No utilitzar o instal·lar cap tipus d'estructura o element que deixi empremta permanent en el medi.
- No abandonar objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats expressament per a la recollida d'aquests.

Montseny, a

NOM

D.N.I.

SIGNATURA