PLEC DE DESCÀRREC DE RESPONSABILITAT I CERTIFICAT D'APTITUD FÍSICA

7a CURSA DE MUNTANYA ENTRE CASTELLS DE VILAJUÏGA

Jo, ... amb DNI o Passaport ..... mitjançant

el pressent document MANIFESTO:

1. Que he llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de la prova esportiva denominada 6a Cursa Muntanya ENTRE CASTELLS, que se celebrarà a Vilajuïga els dies 14 i 15 de març de 2020. Aquest Reglament es pot trobar publicat a la pàgina web oficial de la prova www.entrecastells.cat.

2. Que estic segur d'estar física i psicològicament ben preparat per realitzar la prova i que segueixo els controls mèdics adequats per garantir que disposo de prou bona salut i de no patir cap malaltia, al·lèrgia, defecte físic, lesió o afecció cardiorespiratòria que desaconselli la meva participació en la 7a Cursa Muntanya ENTRE CASTELLS.

3. Que sóc plenament conscient de la duresa de la prova, del recorregut, perfil i distància de la mateixa, els quals he consultat prèviament a la pàgina web oficial de la prova www.entrecastells.cat.

4. Que sóc conscient que aquest tipus de proves 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 dels coneixements i de la destresa tècnica suficients com per garantir la meva pròpia seguretat, en l'entorn i les condicions d'autonomia en les quals es desenvolupa la prova. Que disposo també del material esportiu i de seguretat exigit per l'organització per el dia de la prova, garantint que aquest es troba en bon estat, que sé utilitzar-lo adequadament i que el duré damunt meu durant tota la prova.

6. Que em comprometo a complir les normes i els protocols de seguretat establerts per l'organització de la 7a Cursa Muntanya ENTRE CASTELLS, 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 i organitzadors) en temes de seguretat.

7. Que autoritzo als Serveis Mèdics de la prova a que em practiquin qualsevol cura o prova diagnòstica que ells considerin en qualsevol moment de la prova, l'hagi o no sol·licitat jo mateix. Davant dels seus requeriments, em comprometo a abandonar la prova i/o a permetre la meva hospitalització, si ells ho creuen necessari per a la meva salut.

8. Que autoritzo a l'organització de la prova a fer i a utilitzar qualsevol fotografia, filmació o gravació que es faci, sempre i quan estigui exclusivament relacionada amb la meva participació en aquesta prova, i a no percebre cap tipus de contraprestació a canvi.

9. Que abans o durant la prova no consumiré substàncies prohibides, considerades com a dòping per les federacions d'atletisme i muntanya. L'Organització pot passar control antidòping als tres primers classificats de cada categoria.

10. Que sóc conscient que el meu dorsal és personal i intransferible, per la qual cosa no el cediré o vendré a cap altra persona, inclús en el cas que jo no pugui assistir a la prova.

11. Que participo voluntàriament i sota la meva pròpia responsabilitat a la prova. Per tant, exonero de qualsevol responsabilitat a l'organització, col·laboradors, patrocinadors i altres participants, per qualsevol dany físic o material que es produeixi en la meva persona i, per tant, renuncio a interposar denúncia o demanda contra els esmentats.

12. Que em comprometo a seguir les pautes generals de respecte als demés i al medi ambient que es relacionen tot seguit:

a) Transitar amb prudència i segons les normes establertes per pistes i carreteres obertes al trànsit.

b) Transitar a poc a poc en presència de persones, animals o vehicles.

c) No provocar alteracions en els processos i en el funcionament natural dels ecosistemes.

d) No deteriorar els recursos biòtics, geològics, culturals o, en general, el paisatge.

e) Esquivar o evitar les zones mediambientalment sensibles.

f) Realitzar les necessitats fisiològiques en els llocs adients o, en tot cas, fora de l'aigua i lluny de llocs de pas o reunió de persones.

g) No encendre foc ni provocar situacions de risc d'incendi.

h) No utilitzar o instal·lar cap tipus d'estructura o element que deixi empremta permanent en el medi.

i) No llençar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats expressament per a la recollida d'aquests.

j) No sortir del recorregut marcat.

k) Tancar les tanques o fils per bestiar, que em vegi obligat a obrir al meu pas.

Signat,

(El pare/mare/tutor) (El menor)

Nom i Cognom: Nom i Cognom:

DNI o passaport: DNI o passaport:

Vilajuïga, ... de ..... de 2020.