

PLEC DE DESCÀRREC DE RESPONSABILITATS I CERTIFICAT D'APTITUD FÍSICA DE LA MONTSENY COSTA BRAVA 2019.

Jo, _____ amb DNI _____ mitjançant el present document MANIFESTO: 1. Que he llegit, entès i accepto íntegrament el reglament de la prova esportiva denominada MONTSENY COSTA BRAVA, que es celebrarà el 29 de juny del 2019 i va des de Sant Marçal del Montseny fins arribar a Blanes. Aquest Reglament es pot trobar publicat a la pàgina de la cursa www.montsenycostabrava.com 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 dispenso de prou bona salut i de no patir cap malaltia, al·lèrgia, defecte físic, lesió o afecció cardiorespiratòria que desaconselli la meua participació en la MONTSENY COSTA BRAVA. 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 web www.montsenycostabrava.com 4. Que sóc conscient que aquest tipus de proves comporten un risc addicional pels participants. Per això, hi assisteixo de manera voluntària i amb iniciativa pròpia, assumint íntegrament els riscos i les conseqüències derivades de la meua participació. 5. Que dispenso dels coneixements i destreses tècniques suficients per garantir la meua pròpia seguretat, en l'entorn i les condicions d'autonomia en les quals es desenvolupa la prova. Que dispenso 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 MONTSENY COSTA BRAVA, en la qual hi prenc part, així com a mantenir un comportament responsable que no faci augmentar els riscos per a la meua 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 permetre la meua hospitalització, si ells ho creuen necessari per a la meua salut. 8. Que autoritzo a l'organització de la prova a fer i utilitzar qualsevol fotografia, filmació o gravació que es faci, sempre i quant estigui exclusivament relacionada amb la meua participació en aquest esdeveniment, 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. 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, sense el consentiment de l'organització. 11. Que participo voluntàriament i sota la meua 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 meua 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.

A _____ de _____ de 2019.

Signatura:

