



www.atleticmontblanc.cat

DESCÀRREGA VOLUNTÀRIA DE RESPONSABILITAT I ACCEPTACIÓ DEL RISC

Jo:

DNI:

mòbil:

correu electrònic:

persones a qui trucar i telèfon en cas de necessitat:

data:

signatura:

DESCÀRREGA VOLUNTÀRIA DE RESPONSABILITAT I ACCEPTACIÓ DEL RISC

Llegiu amb atenció el document. La no acceptació total o parcial d'aquest escrit (i la dels relacionats) suposa la impossibilitat de participar en qualsevol de les activitats coordinades pel Club Atlètic Montblanc.

Jo, el signant d'aquest document, **MANIFESTO:**

1.- Que pel simple fet de participar en aquestes activitats assumeixo que per les característiques pròpies d'aquestes activitats i per estar realitzades fonamentalment en un entorn natural, **no poden estar exemptes de risc.**

2.- Que he llegit i accepto íntegrament les "**normes i recomanacions**" exposades a la adreça: <http://www.atleticmontblanc.cat>

3.- Manifesto estar al corrent de la ruta, trajecte o activitat a realitzar que estan explicats a la entrada específica publicada a <http://www.atleticmontblanc.cat> o que he sigut informat per altres mitjans, i que per tant soc coneixedor, estic capacitats i accepto els riscos i dificultats de l'activitat

4.- Que **participo de pròpia voluntat e iniciativa, assumint íntegrament els riscos i les conseqüències** derivades de la meua participació. Per consegüent, exoneró o eximeixo de qualsevol responsabilitat a l'organització, coordinador, guia, col·laboradors, patrocinadors o qualsevol altre participant, de cap dany físic o material que jo pugui patir, renunciant a interposar qualsevol tipus de denúncia o demanda contra els mateixos en cas d'accident (físic o moral) que em pugui causar ferides, lesions, invalidesa, mort o altres danys.

5.- Que soc coneixedor de que aquestes activitats no tenen assegurança específica per cobrir les despeses mèdiques de rescat o d'altres tipus que foren necessàries, per tant, reconec, en el cas que ho vulgui, **he d'estar federat o amb possessió d'una assegurança específica** i que, si fos necessari, **assumiré les despeses** que puguin ocasionar la meua atenció mèdica, de rescat o d'altres tipus que pugessin ser necessàries i que no faré responsable a la organització ni al guia o coordinador per aquests càrrecs ni per haver-los demanat ni per fer actuacions de cures o mèdiques sobre la meua persona, sempre que fossin necessàries a criteri de guia, coordinador o persona adequada.

6.- Certifico que **estic en condicions psíquic-físiques necessàries** per a realitzar l'activitat, que tinc una bona salut en general i que no pateixo cap malaltia, defecte físic o lesió que desaconselli la meua participació o pugui agreujar-se amb ella. També certifico que no estic sota la influència de l'alcohol ni de qualsevol altre droga o fàrmac que contradigui la meua declaració ni tampoc ho estaré durant la activitat. En el cas de estar prenent medicació, jo certifico que he consultat a un metge i que tinc la seva aprovació per participar mentre estic sota la influència de la medicina o medicaments.

7.- Que dispeno dels **coneixements, la capacitat física i destresa tècnica** suficients com per a garantir la meua pròpia seguretat en l'entorn i sota les condicions en les que es desenvolupa l'activitat. També que dispeno del **material esportiu i de seguretat** adient, així com de **l'aigua i menjar** necessari per poder realitzar tota l'activitat en termes d'autosuficiència.

8.- Durant el transcurs de l'activitat em comprometo a **obeir les instruccions u ordres dels monitors, guies o instructors**, així com a mantenir un comportament responsable que no augmenti els riscos per a la meua integritat física o psíquica, o la de tercers.

9.- Que autoritzo als **organitzadors de l'activitat a utilitzar**, sense rebre cap tipus de contraprestació a canvi, **qualsevol tipus de fotografia o filmació** que facin, sempre que estigui relacionada amb la meva participació en aquest esdeveniment.

10.- Que em comprometo a seguir les pautes generals de **respecta al medi ambient**, de les que s'enuncien unes quantes a continuació:

- Normalment l'activitat es fa a la natura, dins d'un parc natural o en espais protegits, a on es precis mantenir una actitud respectuosa amb l'entorn.
- Heu de transitar amb prudència per pistes i carreteres obertes al trànsit de vehicles.
- No heu de produir alteracions en els processos ni en el funcionament natural dels ecosistemes.
- No heu de deteriorar els recursos biòtics, geològics, culturals o, en general, el paisatge.
- No es permès arrancar flors ni plantes.
- Heu d'esquivar o evitar les zones medioambientalment sensibles.
- Heu de realitzar les necessitats fisiològiques en els espais adequats o, en tot cas, fora de l'aigua i lluny de punts de pas o reunió de persones.
- No heu d'encendre foc ni provocar situacions de risc d'incendi.
- No heu d'utilitzar o instal·lar cap tipus d'estructura o element que deixi empremta permanent en el medi.
- No heu de llençar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids (ni orgànics ni no orgànics) fora dels llocs habilitats expressament per a la recollida dels mateixos. Heu d'endur-se les escombraries que genereu (siguin del tipus que siguin).
- No us heu de sortir del recorregut marcat o indicat pel guia. Heu de transitar pels camins senyalitzats, sense passar per camps de conreu ni anar camp a travessa.
- Heu de mantenir discreció i silenci quan estigueu en el bosc i no heu d'alterar la tranquil·litat del entorn
- Heu de respectar tant la propietat pública com privada.

Validesa d'aquest document: un any des de la signatura i el seu lliurament al coordinador de l'activitat, fins al 31 de desembre del any en que es formalitza.