



PLEC DESCÀRREC DE RESPONSABILITATS I CERTIFICAT D'APTITUD FÍSICA PER A LA CURSA SALTAMARRADES 2023

Jo, _____, amb DNI _____ mitjançant el present document manifesto:

1. Que he llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de la prova esportiva Cursa Saltamarrades, que se celebrarà a Santa Maria D'Oló el dia 5 de març de 2023. Aquest Reglament es pot trobar publicat a la pàgina web oficial de la carrera <http://www.saltamarrades.cat>.
2. Que estic segur d'estar física i psicològicament ben preparat per realitzar la cursa Saltamarrades i que segueixo els controls mèdics adequats que garanteixen que dispenso de prou bona salut i de no patir cap malaltia, al·lèrgia, defecte físic, lesió o afecció cardio-respiratòria que desaconselli la meua participació a la cursa.
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 de la prova <http://www.saltamarrades.cat>
4. Que sóc conscient de 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 meua participació.
5. Que dispenso dels coneixements i de la destresa tècnica suficients com 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 exigít per l'organització pel 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 SALTAMARRADES, 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 a 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 a utilitzar qualsevol fotografia, filmació o gravació que es faci, sempre i quan estigui exclusivament relacionada amb la meua participació en aquest esdeveniment, i a no percebre cap tipus de contraprestació a canvi.
9. Que sóc conscient de 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 de que jo no pugui assistir a la prova.
10. Que participo voluntàriament i sota la meua pròpia responsabilitat en 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.
11. 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 _____ a _____ de _____ de 2023

Signatura

NOM

DNI