



## PLEC DE DESCÀRREC DE RESPONSABILITATS I CERTIFICAT D'APTITUD FÍSICA

Mitjançant el present document **MANIFESTO**:

1. Que he llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de la FECC de Curses d'Ultra resistència i Curses per Muntanya el qual es pot trobar tant a la web de la cursa com a la de la FECC.
2. Que estic segur d'estar física i psicològicament ben preparat per realitzar la prova i de que segueixo els controls mèdics adequats per garantir que dispo 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 mateixa.
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.
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 meva participació.
5. Que dispo 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 dispo també del material esportiu i de seguretat exigít 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 prova, 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 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.
9. Que no consumiré, ni abans ni durant la el transcurs de la prova, substàncies prohibides considerades com a dòping per les federacions d'atletisme i muntanya.
10. Que sóc conscient de que el meu dorsal és personal i intransferible, per la qual cosa no el cediré o vendré a cap altre persona, inclús en el cas de que jo no pugui assistir a la prova.
11. Que participo voluntàriament i sota la meva pròpia responsabilitat. 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 i evitar les zones mediambientals sensibles.
  - f. En cas de necessitat, 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; això comporta la desqualificació automàtica de la prova.
  - j. No sortir del recorregut marcat.
  - k. Tancar les tanques o fils per bestiar que em vegi obligat a obrir al meu pas.

A Oix \_\_\_\_ d'octubre de 202\_\_

Nom i DNI:

Signatura: