



centre excursionista de cardona

3a Marxa del Setge de Cardona



Plec de descàrrec i certificat d'aptitud física de la 3a Marxa del Setge de Cardona

Jo, _____ amb DNI _____

Mitjançant aquest document MANIFESTO:

1. Que he llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de la 3a Marxa del Setge de Cardona (d'ara endavant Marxa del Setge) que se celebrarà el dia 06 de març de 2016.
2. Que estic segur/a d'estar físicament i psicològicament ben preparat per a realitzar la Marxa del Setge i que segueixo els controls mèdics adequats per garantir que tinc bona salut i de no patir cap malaltia, al·lèrgia, lesió o afecció cardiorespiratòria que desaconselli la meva participació.
3. Que sóc plenament conscient de la duresa de la prova, del seu recorregut, desnivell i distància, que he consultat prèviament a la pàgina web del Centre Excursionista de Cardona (http://camalic.cat/marxa_setge/marxa_setge_2016).
4. Que sóc conscient que aquest tipus de proves comporten un risc addicional per als participants.
5. Que participo a la Marxa del Setge de forma voluntària i per iniciativa pròpia, assumint els riscos i les conseqüències de la participació en aquest tipus de proves.
6. Que dispo dels coneixements per garantir la meva seguretat i que dispo del material exigít per l'organització.
7. Que em comprometo a complir les normes i els protocols de seguretat establerts per l'organització de la Marxa del Setge i tindrè un comportament responsable que no faci augmentar els riscos, tant per a mi, com per a la resta de participants. Seguiré les instruccions que em donin els membres de l'organització.
8. Que autoritzo als serveis mèdics que em practiquin qualsevol cura o prova diagnòstica que considerin convenient en qualsevol moment de la prova. Em comprometo a abandonar la prova si ho creuen necessari per a la meva salut.
9. Que autoritzo a l'organització de la Marxa del Setge a fer i utilitzar qualsevol fotografia o filmació, sempre i quan estigui relacionada amb la participació en aquesta prova.
10. Que mantindrè una actitud correcta i respectuosa amb els altres participants i els controls, sobretot pel que fa a l'ajuda en cas de lesió o accident. Així mateix tindrè una actitud respectuosa amb l'entorn i circularé amb prudència pels trams urbans o de carretera.
11. Que sóc conscient que si abandono la prova, hauré de trobar, pel meu compte, els mitjans necessaris per tornar al meu domicili.
12. Que participo voluntàriament i sota la meva responsabilitat a la Marxa del Setge; per tant, eximeixo de qualsevol responsabilitat a l'organització, col·laboradors, patrocinadors i al Centre Excursionista de Cardona, per qualsevol dany físic o material que pugui patir i renuncio a interposar cap denúncia o demanda.

_____, a _____ de _____ de 2016

Signat: