

PLEC DE DESCÀRREC DE RESPONSABILITATS I CERTIFICAT D'APTITUD FÍSICA PER REALITZAR L'ACTIVITAT D'ATLETISME ORGANITZADA PER L'AFA DE L'INSTITUT 4 CANTONS.

Jo, _____
amb D.N.I número _____

Mitjançant el present document **MANIFESTO**:

1. Que estic físicament ben preparat per a la competició i pràctica regular de l'atletisme en qualsevol de les seves variants de carrera a peu, que **gaudeixo d'una bona salut general i no pateixo cap malaltia, defecte físic, lesió o afecció cardíoc respiratòria que pugui agreujar-se com a resultat de la meva participació en l'esmentada activitat.** Si durant l'activitat patís algun tipus de lesió o qualsevol altra circumstància que pogués perjudicar greument la meua salut, ho faré saber a l'Organització el més aviat possible.
2. L'Organització de l'activitat recomana realitzar una prova d'esforç i un control del cor en una clínica especialitzada (Cor Institut, Creu Blanca, Teknon, ...) i que si no ho realitzo és sota la meua responsabilitat.
3. Que sóc conscient que aquest tipus d'activitat 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.**
4. Que dispo de la capacitat física i de la destresa tècnica suficient com per garantir la meua pròpia seguretat, amb les condicions d'autonomia en les quals es desenvolupa l'activitat.
5. Que autoritzo als Serveis Mèdics que em practiquin qualsevol cura o prova diagnòstica que pugui necessitar, estant o no en condicions de sol·licitar-la. Davant dels requeriments dels responsables de l'Organització em comprometo a abandonar l'activitat sense reclamar cap compensació ni indemnització a canvi si ells ho creuen necessari.
6. Que autoritzo a l'Organització a utilitzar qualsevol fotografia, filmació o gravació que es faci, sempre i quan estigui exclusivament relacionada amb la meua participació en aquesta activitat, i a no percebre cap tipus de contraprestació a canvi.
7. Que abans o durant l'activitat no consumiré substàncies prohibides, considerades com a dòping per les federacions d'atletisme i muntanya.
8. Que **participo voluntàriament i sota la meua pròpia responsabilitat en aquesta activitat gratuïta i que em dono per informat i, a més en sóc conscient, que no estic cobert per cap mena d'assegurança per part de l'organització i que queda sota la meua responsabilitat la contractació d'una assegurança o bé federar-me a la FCA . Per tant, exonero o eximeixo de qualsevol responsabilitat a l'Organització, col·laboradors, al centre i als altres participants, de qualsevol dany físic, psíquic o material que es produeixi en la meua persona i, per tant, renuncio a interposar denúncia o demanda contra els esmentats.**

A _____ a _____ de _____ de 2013

FIRMA

NOM _____

D.N.I. _____