

DESCÀRREGA DE RESPONSABILITAT I APTITUD FÍSICA

1. Entenc, accepto i em comprometo a seguir tot el reglament i normativa de Lo Pastisset, (www.lopastisset.com) el **27 de gener de 2019**.
2. Participo per voluntat pròpia, sense cap pressió sobre la meua persona i coneixent riscos i conseqüències derivades d'aquest tipus de modalitats esportives.
3. Soc conscient de les característiques del recorregut; distància total, cota (màxima i mínima), desnivell (positiu i negatiu) , nivell (tècnic i físic), temps de tall (si s'escau, segons el recorregut), controls de pas, temps màxim per a completar el recorregut i el nombre i tipus d'avituallaments.
4. Disposo d'un estat de salut (psicològic i físic) per poder realitzar disciplines esportives d'aquest tipus, sense patir cap patologia cardiorespiratòria i/o lesió que limiti la meua participació en qualsevol dels recorreguts*. A més, em comprometo a NO consumir ni abans, ni durant l'esdeveniment, cap substància considerada com a dopatge o no permesa seguint el "[Pla de lluita contra dopatge](#)" de la FEEC.

***En cas contrari comuniquem-ho a l'organització.**

5. El meu dorsal és personal i intransferible. Em comprometo a portar-lo ben visible durant tot el recorregut.
6. Seguiré els protocols, indicacions (de qualsevol integrant de l'organització) i suggeriments de seguretat establerts per l'organització.
Durant tot el recorregut tindrè un comportament responsable que no augmenti els riscos de la meua integritat física o psíquica ni la dels altres participants. En cas que sigui necessari, em comprometo a socórrer qualsevol persona que ho necessiti i comunicar-ho amb la màxima brevetat possible a l'organització.
7. Tot i que l'organització vetlli per la meua seguretat, soc coneixedor/a que hi ha trams amb "trànsit obert". Entenc que no tinc cap tipus de prioritat i que he de seguir les normes de trànsit per reduir al màxim qualsevol incidència.
8. Autoritzo els serveis mèdics perquè em practiquin qualsevol cura o prova diagnòstica que pugui necessitar, tant si estic en condicions de sol·licitar-la jo mateix, com si no. Davant dels seus requeriments em comprometo a abandonar la prova i permetre la meua hospitalització si ells ho consideren necessari per a la meua salut i integritat física.
9. Autoritzo l'organització a realitzar i/o utilitzar qualsevol fotografia o gravació sobre la meua persona.*

***L'organització es compromet a utilitzar tot el material en un context ètic i sense perjudicar la imatge dels participants. Aquest material tant sols s'utilitzarà per a la promoció de Lo Pastisset o projectes relacionats. En tot cas, l'organització seguirà les pautes del nou Reglament general de protecció de dades (RGPD).**

10. Respectaré els participants, voluntaris, organitzadors, persones alienes a l'esdeveniment esportiu i al medi ambient en tot moment.

FIRMA

NOM COMPLET _____ **DNI** _____