

## DESCÀRREGA VOLUNTÀRIA DE RESPONSABILITAT I ACCEPTACIÓ DEL RISC

### **IMPORTANT:**

Llegiu amb atenció el document. La no acceptació total o parcial d'aquest escrit (i la dels relacionats) suposa la impossibilitat de participar en qualsevol de les activitats coordinades per el **GRUP XINO XANO dels LLUÏSOS DE GRÀCIA**.

Jo, el signant d'aquest document, **MANIFESTO:**

1.- Que pel simple fet de participar en aquestes activitats esportives del grup Xino Xano assumeixo que per les característiques pròpies d'aquestes activitats i per estar realitzades fonamentalment en un entorn natural, **no poden estar exemptes de risc**.

2.- Que he llegit i accepto íntegrament les “**normes i recomanacions**” exposades a la adreça:  
- <http://lluisosdegracia.cat/esport/xino-xano/>

3.- Manifesto estar al corrent de la ruta, trajecte o activitat a realitzar i que he llegit, prèviament a la meva participació, les **característiques, dificultats, distància, desnivell i riscos particulars de la activitat** que estan explicats a la entrada específica publicada a:  
- <http://lluisosdegracia.cat/esport/xino-xano/>

o que he sigut informat per altres mitjans, i que per tant soc coneixedor, estic capacitat i accepto els riscos i dificultats de l'activitat

4.- Que **participo de pròpia voluntat e iniciativa, assumint íntegrament els riscos i les conseqüències** derivades de la meva participació. Per consegüent, exonero o eximeixo de qualsevol responsabilitat a l'organització, coordinador, guia, col·laboradors, patrocinadors o qualsevol altre participant, de cap dany físic o material que jo pugui patir, renunciant a interposar qualsevol tipus de denúncia o demanda contra els mateixos en cas d'accident (físic o moral) que em pugui causar ferides, lesions, invalidesa, mort o altres danys.

5.- Que sóc coneixedor que aquestes activitats no tenen assegurança específica i que **és la meva responsabilitat el compliment de l'obligació d'estar federat (llicència de la FEEC/FEDME) o disposar d'alguna assegurança en totes les activitats que prèviament l'entitat hagi anunciat que n'és un requisit indispensable**. En cas que l'entitat no demani com a requisit indispensable estar federat o disposar d'alguna assegurança, **cal tenir present que participo de pròpia voluntat e iniciativa, assumint íntegrament els riscos i les conseqüències** derivades de la meva participació i que sóc coneixedor que aquestes activitats no tenen assegurança específica per cobrir les despeses mèdiques de rescat o d'altres tipus que foren necessàries. Tant mateix, si fos necessari, **assumiré les despeses** que puguin ocasionar la meva atenció mèdica, de rescat o d'altres tipus que pugessin ser necessàries i que no faré responsable a la organització ni al guia o coordinador per aquests càrrecs ni per haver-los demanat ni per fer actuacions de cures o mèdiques sobre la meva persona, sempre que fossin necessàries a criteri de guia, coordinador o persona adequada.

6.- Certifico que **estic en condicions psíquic-físiques necessàries** per a realitzar l'activitat, que tinc una bona salut en general i que no pateixo cap malaltia, defecte físic o lesió que desaconselli la meva participació o pugui agreujar-se amb ella. També certifico que no estic sota la influència de l'alcohol ni de qualsevol altre droga o fàrmac que contradigui la meva declaració ni tampoc ho estaré durant la activitat. En el cas de estar prenent medicació, jo certifico que he consultat a un metge i que tinc la seva aprovació per participar mentre estic sota la influència de la medicina o medicaments.

- 7.- Que disposo dels **coneixements, la capacitat física i destresa tècnica** suficients com per a garantir la meva pròpia seguretat en l'entorn i sota les condicions en les que es desenvolupa l'activitat. També que disposo del **material esportiu i de seguretat** adient, així com de **l'aigua i menjar** necessari per poder realitzar tota l'activitat en termes d'autosuficiència.
- 8.- Durant el transcurs de l'activitat em comprometo a **obeir les instruccions o ordres dels monitors, guies o instructors**, així com a mantenir un comportament responsable que no augmenti els riscos per a la meva integritat física o psíquica, o la de tercers.
- 9.- Que autoritzo als organitzadors de l'activitat a utilitzar, sense rebre cap tipus de contraprestació a canvi, qualsevol tipus de fotografia o filmació que facin, sempre que estigui relacionada amb la meva participació en aquest esdeveniment.
- 10.- Que em comprometo a seguir les pautes generals de **respecte al medi ambient**, de les que s'enuncien unes quantes a continuació:
- Mantenir una actitud respectuosa amb l'entorn.
  - Transitar amb prudència per pistes i carreteres obertes al trànsit de vehicles.
  - No produir alteracions en els processos ni en el funcionament natural dels ecosistemes.
  - No deteriorar els recursos biòtics, geològics, culturals o, en general, el paisatge.
  - No arrancar flors ni plantes.
  - Evitar el pas per zones mediambientalment sensibles.
  - Realitzar les necessitats fisiològiques en els espais adequats o, en tot cas, fora de l'aigua i lluny de punts de pas o reunió de persones.
  - No encendre foc ni provocar situacions de risc d'incendi.
  - No utilitzar o instal·lar cap tipus d'estructura o element que deixi empremta permanent en el medi.
  - No llençar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids (ni orgànics ni no orgànics) fora dels llocs habilitats expressament per a la recollida dels mateixos. Endur-se les escombraries generades (siguin del tipus que siguin).
  - No sortir del recorregut marcat o indicat pel guia. Transitar pels camins senyalitzats, sense passar per camps de conreu ni anar camp a travessa.
  - Mantenir discreció quan estiguen en el bosc i no alterar la tranquil·litat del entorn
  - Respectar tant la propietat pública com privada.

Jo: ..... DNI: .....  
mòbil: ..... email: .....  
persones a qui trucar: .....  
altres: ..... data: .....  
signatura

**Validesa d'aquest document: un any des de la signatura i el seu lliurament al coordinador de l'activitat, fins al 31 de desembre del any en que es formalitza.**

*Versió 1. Febrer 2019*