



### 3a PAPIOL EXTREM 2023

12 km +550 m a Can Torres, Olèrdola.

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

Jo, \_\_\_\_\_ amb DNI núm \_\_\_\_\_ mitjançant el present document.

#### MANIFESTO:

1. Que he llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de la prova esportiva denominada PAPIOL EXTREM que se celebrarà a Can Torres, St Pere Molanta, Olèrdola, Alt Penedès. Aquest Reglament es pot trobar publicat a la pàgina web oficial de la cursa. ([www.cep.cat](http://www.cep.cat))
2. Que estic segur/a d'estar física i psicològicament ben preparat/a per realitzar la PAPIOL EXTREM, 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 a la PAPIOL EXTREM. Que actuo de forma responsable enfront de la pandèmia Covid 19 signant el certificat d'autoresponsabilitat de 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 ([www.cep.cat](http://www.cep.cat)).
4. Que sóc conscient 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 la destresa tècnica suficient 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 el dia de la prova, garantint que aquest es troba en bon estat, que sé utilitzar-ho 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 PAPIOL EXTREM, en la qual hi prenc part, 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 els 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 qualsevol canvi en el recorregut, programa o reglament i a utilitzar qualsevol fotografia, filmació 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 abans o durant la prova no consumiré substàncies prohibides, considerades com a doping per les federacions d'atletisme i muntanya.
10. Que sóc conscient que el meu dorsal és personal i intransferible, per la qual cosa no el cediré o vendré a cap altre persona, fins i tot en el cas que jo no pugui assistir a la prova.
11. Que participo voluntàriament i sota la meva pròpia responsabilitat en la prova. 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 altres i al medi ambient que es relacionen tot seguit:
  - a) Transitar amb prudència i seguretat pel recorregut. Pujar per la dreta i baixar per l'esquerra. Té prioritat el que puja.
  - b) No deteriorar els recursos biòtics i geològics del paisatge.
  - c) 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.
  - d) No llençar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats expressament per a la recollida d'aquests.
  - e) No sortir del recorregut marcat.

A \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_

Signatura