



## RECONOCIMIENTO DE RIESGOS - ACEPTACIÓN NORMAS

**El siguiente documento muestra el reconocimiento de riesgos y la aceptación de las normas de la Plenilunio Tejada Trail 2018, en el momento de hacer la inscripción on-line, y al señalar la casilla correspondiente,**

### **MANIFIESTO QUE:**

1. Conozco y acepto íntegramente el Reglamento de la Plenilunio Tejada Trail 2018 así como sus recorridos, que se encuentran en la página web de la prueba ([www.pleniluniotejeda.es](http://www.pleniluniotejeda.es)), que se celebrará el próximo sábado 4 de agosto de 2018.

2. Participo libre y voluntariamente sin la coacción de ningún tercero ni de la propia organización.

3. Soy consciente que la práctica de cualquier actividad deportiva requiere de un estado físico adecuado para poder desarrollar la misma sin perjuicios para mi salud, bien sean temporales, crónicos o incluso el fallecimiento. Más aún en este tipo de carreras de gran exigencia física.

4. Soy consciente que el organismo ante este tipo de actividad necesita un mayor esfuerzo del aparato cardiorrespiratorio en especial y de todo el organismo en general, que puede llegar a producir episodios agudos, crónicos o incluso el fallecimiento por fallo, mal funcionamiento del mismo u otra anomalía que pudiera darse. Para ello, he de estar correctamente hidratado durante toda la prueba.

5. Me declaro capacitado física y psicológicamente bien preparado para la competición, gozo de buena salud general, sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con mi participación en dicha prueba, siendo consciente que, es conveniente para mi salud, la realización de las pertinentes pruebas médicas que determinen mi estado físico para evitar cualquier percance.

6. Soy consciente de que este tipo de competiciones, al desarrollarse en el medio natural, en lugares de difícil control y acceso y más aún esta, con la particularidad de desarrollarse de noche, conllevan un riesgo adicional para los participantes, fundamentalmente por caídas al mismo o diferente nivel y contusiones o traumatismos de cualquier índole, más aún esta carrera que se disputa en horario nocturno, lo cual agrava las condiciones mencionadas.

7. Soy consciente que en caso de producirse algún percance, los medios sanitarios y de emergencia específicos de los que dispone la prueba, dado el entorno en el que se desarrolla, y por motivos de accesibilidad, pueden tardar un tiempo indeterminado en asistirme, para alertarlos dispongo del número de emergencia proporcionado por la organización para tal efecto.

8. Soy consciente que para realizar esta prueba he de poseer destreza técnica y recursos de supervivencia suficientes como para garantizar mi propia seguridad, bajo las condiciones de autonomía en las que se desarrolla la prueba. Igualmente, dispongo del material deportivo y de seguridad exigido por la organización y garantizo que se encuentra en buen estado, está homologado, sé utilizarlo adecuadamente y lo llevaré encima durante toda la competición.

9. Soy consciente que, caso de producirse alguna lesión u otro percance físico o psíquico de cualquier magnitud, puede afectar a mi vida laboral, familiar, académica, social o de cualquier otra índole con las consecuencias que ello acarree para mi persona y/o terceros.

10. Soy consciente que asumo bajo mi propia responsabilidad cualquier daño que me pudiera producir la actividad o cualquier otro que pudiera provocar a un tercero.

11. Me comprometo a cumplir las normas y protocolos de seguridad establecidos por la organización de Plenilunio Tejada Trail en la que voy a participar, así como a mantener un comportamiento responsable que no aumente los riesgos para mi integridad física o psíquica.



Seguiré las instrucciones y acataré las decisiones que tomen los responsables de la organización en temas deportivos y de seguridad.

12. Autorizo a los Servicios Médicos de la prueba, a que me practiquen cualquier cura o prueba diagnóstica que pudiera necesitar estando o no en condiciones de solicitarla; ante sus requerimientos me comprometo a abandonar la prueba si ellos lo estiman necesario para mi salud.

13. Antes o durante la prueba, no consumiré sustancias prohibidas, consideradas como DOPAJE, por las federaciones de atletismo y montaña.

14. Autorizo a la Organización de la prueba a utilizar cualquier fotografía, filmación o grabación que tome siempre que esté exclusivamente relacionada con mi participación en este evento. Así mismo autorizo a la organización el envío mediante correo electrónico a la dirección facilitada en el formulario de inscripción de información de eventos a celebrar en el municipio.

15. Mi dorsal es personal e intransferible por lo que no podrá llevarlo otro participante o persona alguna en mi lugar, quedando bajo mi única y exclusiva responsabilidad cualquier incidente que se produjera por el préstamo a otra persona, incluida la denuncia legal por parte de la organización.

16. Me comprometo a seguir las pautas generales de respeto al medio ambiente que se relacionan a continuación:

- a) Transitar con prudencia por pistas y carreteras abiertas al tráfico y respetando las normas de circulación.
- b) Transitar despacio en presencia de personas, animales o vehículos.
- c) No producir alteraciones en los procesos y en el funcionamiento natural de los ecosistemas.
- d) No deteriorar los recursos bióticos, geológicos, culturales o, en general, del paisaje.
- e) Sortear o evitar las zonas medioambientalmente sensibles.
- f) Realizar las necesidades fisiológicas en los lugares adecuados o, en todo caso, fuera del agua y lejos de puntos de paso o reunión de personas.
- g) No encender fuego ni provocar situaciones de riesgo de incendio.
- h) No utilizar o instalar ningún tipo de estructura o elemento que deje huella permanente en el medio.
- i) No verter ni abandonar objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados usualmente para la recogida de los mismos.
- j) Cualquier otra que vaya en contra de las normas cívicas y de respeto al medio ambiente.

**Habiendo leído las condiciones anteriormente expuestas, doy la aprobación y aceptación este documento para manifestar mi conocimiento y conformidad con las mismas.**