

**PLIEGO DE DESCARGO DE RESPONSABILIDAD Y CERTIFICADO DE APTITUD VII LO NATURAL  
EXTREMO/LO EXTREMO JUNIOR/ LO EXTREMITO.**

Mediante el presente documento MANIFESTO:

1. Que he leído, entendido y acepto íntegramente el Reglamento de la prueba deportiva VII LO NATURAL EXTREMO/LO EXTREMO JUNIOR/ LO EXTREMITO en la que participo o represento a un/a menor de edad del cual me responsabilizo, y que se celebrará el 11 de agosto de 2019. Dicho Reglamento se encuentra publicado en la página web oficial de inscripciones del organizador (Ayuntamiento de la Villa de Garafia).

2. Que estoy seguro de estar física y psicológicamente bien preparado para realizar la prueba y que sigo los controles médicos adecuados para garantizar que gozo de buena salud general, sin padecer ninguna enfermedad, alergia, defecto físico, lesión o afección cardio-respiratoria que desaconseje mi participación en la misma.

3. Que soy plenamente consciente de la dureza de la prueba, del recorrido, obstáculos, perfil y distancia de la misma, los cuales he consultado previamente en la organización.

4. Que soy consciente de que este tipo de pruebas conllevan un riesgo adicional para los participantes. Por ello, asisto de propia voluntad e iniciativa, asumiendo íntegramente los riesgos y consecuencias derivadas de mi participación.

5. Que dispongo de los conocimientos y destreza técnica suficientes como para garantizar mi propia seguridad, en el entorno y las condiciones de autonomía en las cuales se desarrolla la prueba. Igualmente, dispongo del material deportivo y de seguridad recomendado por la Organización para el día de la prueba, y garantizo que se encuentra en buen estado, sé utilizarlo adecuadamente y lo llevaré encima durante toda la prueba.

6. Que me comprometo a cumplir las normas y los protocolos de seguridad establecidos por la Organización de la prueba, 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 (jueces, médicos, organizadores y voluntarios) en temas de seguridad.

7. Que autorizo a los Servicios Médicos de la prueba, a que me practiquen cualquier cura o prueba diagnóstica que ellos consideren en cualquier momento de la prueba, habiéndola o no solicitado yo mismo. Ante sus requerimientos me comprometo a abandonar la prueba y/o a permitir mi hospitalización, si ellos lo estiman necesario para mi salud.

8. Que autorizo a la Organización de la prueba a tomar y a utilizar cualquier fotografía, filmación o grabación que tome, siempre que esté exclusivamente relacionada con mi participación en este evento, y a no percibir ningún tipo contraprestación a cambio. Estos datos pueden ser utilizados para la comunicación de información de Lo Natural Extremo, de otros eventos organizados por el Ayuntamiento de la Villa de Garafia, publicidad de patrocinadores, etc. y en caso de no querer recibir este tipo de información debe ser comunicado a la organización de la prueba. En caso de no autorizarlo, marcar la presente casilla.

9. Que antes o durante la prueba, no consumiré sustancias prohibidas consideradas como doping por las federaciones de atletismo y montaña.

10. Que soy consciente de que mi dorsal es personal e intransferible, por lo que no lo cederé o venderé a ninguna otra persona, incluso en el caso que yo no pueda asistir a la prueba.

11. Que participo voluntariamente y bajo mi propia responsabilidad en la prueba. Por consiguiente, exonero de cualquier responsabilidad a la organización, colaboradores, patrocinadores y otros participantes, por cualquier daño físico o material que se produzca sobre mi persona, y por lo tanto, renuncio a interponer denuncia o demanda contra los mismos.

12. Que me comprometo a seguir las pautas generales de respeto a los demás y al medio ambiente que se relacionan a continuación:

Transitar con prudencia y según las normas establecidas por pistas y carreteras abiertas al tráfico, Transitar despacio en presencia de personas, animales o vehículos, No provocar alteraciones en los procesos y en el funcionamiento natural de los ecosistemas, No deteriorar los recursos bióticos, geológicos, culturales o, en general, el paisaje, Sortear o evitar las zonas medioambientalmente sensibles, 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, No encender fuego ni provocar situaciones de riesgo de incendio, No utilizar o instalar ningún tipo de estructura o elemento que deje huella

permanente en el medio. No tirar ni abandonar objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados expresamente para la recogida de los mismos, No salir del recorrido marcado, Cerrar las vallas o cables para ganado, que me vea obligado a abrir a mi paso.

### **CUESTIONARIO DE APTITUD PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA (PAR-Q)**

El PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) es una herramienta que sirve para la detección de posibles problemas de salud y/o cardiovasculares en personas sanas en apariencia que quieren iniciar un programa de ejercicio físico de baja, media o alta intensidad.

Las personas entre 15 y 65 años lo realizarán para saber para saber si necesitan consultar con el médico antes de comenzar a realizar ejercicio físico.

#### **CUESTIONARIO:**

- ¿Alguna vez le han diagnosticado un médico una enfermedad cardíaca, recomendándole que sólo haga actividad física supervisada por personal médico? SI NO
- ¿Tiene dolores en el pecho producidos por la actividad física? SI NO
- ¿Ha notado dolor en el pecho durante el último mes? SI NO
- ¿Tiende a perder el conocimiento, o el equilibrio, como resultado de mareos? SI NO
- ¿Alguna vez le ha recetado el médico algún fármaco para la presión arterial u otro problema cardiocirculatorio? SI NO
- ¿Tiene alguna alteración ósea o articular que podría agravarse por la actividad física propuesta? SI NO
- ¿Tiene conocimiento, por experiencia propia, o debido al consejo de algún médico, de cualquier otra razón física que le impida hacer ejercicio sin supervisión médica? SI NO

**Si ha respondido afirmativamente a alguna de las preguntas anteriores, le recomendamos la realización de un reconocimiento médico antes de iniciar cualquier tipo de actividad física, con el fin de evitar riesgos durante la práctica de la misma.**

NOMBRE: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_

FIRMA

*Villa de Garafía de La Palma, a día 11 de Agosto de 2019*

**EN CASO DE SER MENOR DE EDAD, RELLENAR:**

D/Dña.: \_\_\_\_\_ con DNI

Como padre/madre/tutor del/la menor:

Con DNI: \_\_\_\_\_ (si tiene) autorizo bajo mi responsabilidad por medio del presente escrito a participar en LO EXTREMO JUNIOR/LO EXTREMITO. Por lo que acepto la normativa y condiciones de la misma, reconociendo expresamente que se encuentra en condiciones físicas adecuadas para la práctica del ejercicio físico y eximiendo de toda responsabilidad a los organizadores, colaboradores y voluntarios en cuanto al desarrollo de sus funciones se refiere. Durante la prueba deportiva como responsable del/la Menor estaré en la prueba por si en caso de necesidad contacten conmigo.