

**PLEC DE DESCÀRREC I CERTIFICAT D'APTITUD FÍSICA DE LA
35a MARXA GRÀCIA-MONTSERRAT**

Jo,

amb DNI

Mitjançant aquest document MANIFESTO:

1. Que he llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de la 35a Marxa Gràcia-Montserrat / 10a Caminada El Papiol-Montserrat / 1a Gràcia - El Papiol (d'ara endavant, GM), que se celebrarà els dies 11 i 12 de maig de 2024.
2. Que estic segur/a d'estar físicament i psicològicament ben preparat per a realitzar la GM i que segueixo els controls mèdics adequats per garantir que tinc bona salut i de no patir cap malaltia, al·lèrgia, lesió o afecció càrdio-respiratòria que desaconselli la meva participació.
3. Que sóc plenament conscient de la duresa de la prova, del seu recorregut, desnivell i distància, que he consultat prèviament a la pàgina web de la UEC de Gràcia (<http://www.uecgracia.cat/gracia-montserrat/index.htm>).
4. Que sóc conscient que aquest tipus de proves comporten un risc addicional per als participants
5. Que participo a la GM de forma voluntària i per iniciativa pròpia, assumint els riscos i les conseqüències de la participació en aquest tipus de proves.
6. Que dispo dels coneixements per garantir la meva seguretat i que dispo del material exigít per l'organització (frontal, manta tèrmica i mòbil).
7. Que em comprometo a complir les normes i els protocols de seguretat establerts per l'organització de la GM i tindrè un comportament responsable que no faci augmentar els riscos, tant per a mi, com per a la resta de participants. Seguiré les instruccions que em donin els membres de l'organització, els controls i el personal mèdic present a la prova.
8. Que autoritzo als serveis mèdics que em practiquin qualsevol cura o prova diagnòstica que considerin convenient en qualsevol moment de la prova. Em comprometo a abandonar la prova si ho creuen necessari per a la meua salut.
9. Que autoritzo a l'organització de la GM a fer i utilitzar qualsevol fotografia o filmació, sempre i quan estigui relacionada amb la participació en aquesta prova.
10. Que mantindrè una actitud correcta i respectuosa amb els altres participants i els controls, sobretot pel que fa a l'ajuda en cas de lesió o accident. Així mateix tindrè una actitud respectuosa amb l'entorn i circularé amb prudència pels trams urbans o de carretera.
11. Que sóc conscient que si abandono la prova, hauré de trobar, pel meu compte, els mitjans necessaris per tornar al meu domicili.
12. Que participo voluntàriament i sota la meua responsabilitat a la marxa GM; per tant, eximeixo de qualsevol responsabilitat a l'organització, col·laboradors, patrocinadors i a la UEC de Gràcia, per qualsevol dany físic o material que pugui patir i renuncio a interposar cap denúncia o demanda.

, a de Maig de 2024

Signat: