

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

Aquest plec té una durada d'1 any (2025)

Jo, \_\_\_\_\_ amb DNI núm. \_\_\_\_\_ Mitjançant el present document  
MANIFESTO:

1. Que he llegit, entès i accepto íntegrament les normes i consell de l'associació Corriols Pineda de Mar, per les sortides de caminades, senderisme i sortides culturals . Aquestes normes i consells es troba publicat a la pàgina web oficial de l'associació Corriols Pineda de Mar ([www.corriolspineda.com](http://www.corriolspineda.com)).

2. Que estic segur d'estar físicament i psicològicament ben preparat per realitzar les sortides de caminades, senderisme i sortides cultural, i de què 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 desaconsella la meva participació en les dites activitats..

3. Que soc plenament conscient de la caminada, senderisme i sortida cultural, del recorregut, perfil i distància d'aquesta, els quals he consultat prèviament a la web [www.corriolspineda.com](http://www.corriolspineda.com) .

4. Que sóc conscient que aquest tipus de caminades i rutes de senderisme comporten un risc addicional pels participants. Per això, hi assisteix 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 de la destresa tècnica suficients per a garantir la meva pròpia seguretat, en l'entorn i les condicions d'autonomia en les quals es desenvolupen les caminades.

6. Que em comprometo a complir les normes i els protocols de seguretat establerts per l'organització de les sortides, en la qual hi prenem 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 en temes de seguretat.

7. Que autoritzo als responsables de la sortida a sol·licitar serveis mèdics i aquests em practiquin qualsevol cura o prova diagnòstica que ells considerin en qualsevol moment de les proves, l'hagi o no sol·licitat jo mateix. Davant de les seves sol·licituds, em comprometo a abandonar les sortides o a permetre la meva hospitalització, si ells ho creuen necessari per a la meva salut.

8. Que autoritzo l'organització de les sortides a fer i a utilitzar qualsevol fotografia, filmació o gravació que es faci, a condició que estigui exclusivament relacionada amb la meva participació en aquests esdeveniments, i a no percebre cap mena de contraprestació a canvi.

9. Que participo voluntàriament i sota la meva pròpia responsabilitat en la sortida. 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, doncs, renuncio a interposar denúncia o demanda contra els esmentats.

10. 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 segons les normes establertes per pistes i carreteres obertes al trànsit.

b) Transitar a poc a poc en presència de persones, animals o vehicles.

c) No provocar alteracions en els processos i en el funcionament natural dels ecosistemes.

d) No deteriorar els recursos biòtics, geològics, culturals o, en general, el paisatge.

e) Esquivar o evitar les zones mediambientalment sensibles.

f) 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.

g) No encendre foc ni provocar situacions de risc d'incendi.

**h) No utilitzar o instal·lar cap mena d'estructura o element que deixi empremta permanent en el medi.**

**i) No llençar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats**

**Expressament per a la recollida d'aquests.**

**j) No sortir del recorregut marcat.**

**k) Tancar les tanques o fils per bestiar, que em vegi obligat a obrir al meu pas.**

**A Pineda de Mar**

**Data i Signatura:**