

## **PLEC DE DESCÀRREC DE RESPONSABILITATS I CERTIFICAT D'APTITUD FÍSICA "LA SANTA CURSA 2026"**

Mitjançant el present document manifesto:

1. He llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de la prova en la que participo, 2ª edició de La Santa Cursa, que se celebrarà el dissabte 11 de juliol de 2026 a Santa Llogaia d'Àlguema. El reglament es pot trobar a la web d'inscripcions de la cursa.
2. Declaro que em trobo en bona forma física i mental per afrontar la prova, i que segueixo els controls mèdics pertinents per assegurar que gaudeixo d'un bon estat de salut. Així mateix, manifesto no patir cap malaltia, al·lèrgia, lesió, condició física ni afecció cardio-respiratòria que desaconselli o impedeixi la meva participació.
3. Manifesto conèixer i acceptar expressament la duresa de la prova, així com les característiques del seu recorregut, perfil i distància, d'acord amb la informació facilitada prèviament a través del lloc web oficial de l'esdeveniment.
4. Manifesto ser coneixedor del risc afegit que comporta la participació en aquest tipus de proves, i que hi pren part de manera totalment voluntària i per iniciativa pròpia, assumint íntegrament els riscos i les possibles conseqüències que se'n puguin derivar.
5. Autoritzo expressament el personal mèdic i sanitari de l'Organització a realitzar qualsevol prova diagnòstica o tractament d'urgència que es consideri necessari per a la meva integritat física durant el desenvolupament de la prova. Així mateix, autoritzo el meu trasllat a un centre hospitalari o mèdic si els responsables de la cursa ho consideren necessari per a la meva seguretat i salut.
6. Declaro que posseeixo els coneixements i la capacitat tècnica necessaris per garantir la meva pròpia seguretat en l'entorn i condicions d'autonomia en què es desenvolupa la prova. Així mateix, manifesto disposar del material esportiu i d'equipament de seguretat adequat i requerit per a la participació en aquesta activitat. Accepto que l'ús de material inadequat o l'incompliment de les recomanacions d'equipament de l'Organització és sota la meva exclusiva responsabilitat.
7. Em comprometo a respectar estrictament les normes i protocols de seguretat establerts per l'Organització de la prova en la qual participo, així com a mantenir un comportament responsable que no incrementi els riscos per a la meva integritat física ni mental. També m'obliga a seguir les instruccions i acatar les decisions adoptades pels responsables de l'Organització en matèria de seguretat.

8. Autoritzo l'Organització de la prova a realitzar i utilitzar qualsevol fotografia, filmació o gravació relacionada exclusivament amb la meua participació en aquest esdeveniment, renunciant a qualsevol tipus de compensació o contraprestació per aquest ús.
9. Manifesto ser plenament conscient que el dorsal que se m'assigna és personal i intransferible, i que no el podré cedir ni vendre a cap altra persona, ni tan sols en cas que no pugui participar en la prova, tret que compti amb l'autorització prèvia i expressa de l'organització.
10. Participo de manera voluntària i assumint íntegrament la responsabilitat personal en aquesta prova. En conseqüència, exonero de tota responsabilitat l'Organització, els col·laboradors, els patrocinadors i la resta de participants per qualsevol dany físic o material que pugui patir durant la meua participació, i renuncio expressament a interposar qualsevol denúncia o reclamació legal contra ells.
11. Em comprometo a respectar les pautes generals de convivència i protecció del medi ambient que es detallen a continuació:
  - a. Circular amb prudència i d'acord amb les normes establertes en camins i carreteres obertes al trànsit.
  - b. Avançar amb precaució i lentitud en presència d'animals o vehicles.
  - c. Evitar les zones que siguin mediambientalment sensibles.
  - d. No llençar ni abandonar cap tipus d'objecte o residu sòlid o líquid fora dels espais habilitats específicament per a la seva recollida.
  - e. No sortir del recorregut oficialment marcat.