

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD NAO RACE 2019

Considerando que he realizado mi inscripción para alguna de las pruebas a celebrarse durante la NAO RACE, me comprometo a cumplir las reglas que regulan la carrera. Además de las reglas de la dirección de la carrera. Acepto el reglamento que se encuentra en la página web de la carrera www.naorace.com. Por la presente:

- Admito que soy el único responsable de todas mis posesiones y equipamiento deportivo durante el desarrollo de la NAO RACE y sus actividades colaterales.
- Afirmo y verifico que estoy físicamente preparado y suficientemente entrenado para esta competición y que he pasado los reconocimientos médicos oportunos. Estando físicamente 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. Si durante la prueba, padeciera algún tipo de lesión o cualquier otra circunstancia que pudiera perjudicar gravemente mi salud, lo pondré en conocimiento de la Organización lo antes posible.
- Acepto recibir bajo mi propio coste el tratamiento médico en caso de ser necesario por lesión, accidente y/o enfermedad durante la NAO RACE. Siendo consciente de que este tipo de competiciones, al desarrollarse en el medio natural, en lugares de difícil control, 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.
- Permito el libre uso de mi nombre y cualquier imagen en cualquier publicación o medio de comunicación tomadas durante la NAO RACE.
- Eximo a la organización, directores del evento, colaboradores, patrocinadores y voluntarios de la NAO RACE de cualquier responsabilidad o reclamación por mi parte. Incluyendo cualquier perjuicio o lesión directa o indirecta y casos de muerte. No es aplicable si el daño o lesión es motivo de la mala acción o dejadez por parte de la organización.
- Dispongo de capacidad física, 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.
- Acepto y me comprometo a cumplir las normas y protocolos de seguridad establecidos por la Organización para la NAO RACE, 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 y organizadores) en temas de seguridad.
- 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.
- No consumiré sustancias prohibidas, consideradas como DOPPING. La Organización puede pasar control antidoping a los participantes. Descalificándolos en el caso de positivo.
- Mi dorsal es personal e intransferible por lo que no podrá llevarlo otro participante o persona alguna en mi lugar.
- Conozco que la entidad organizadora, se reserva el derecho de admitir o no a algún participante, aun habiendo abonado los derechos de suscripción que me serían devueltos en caso de no ser admitido.
- Me comprometo a seguir las pautas generales de respeto al medio ambiente:
 - a) Transitar con prudencia por el camino marcado para la NAO RACE.
 - b) No producir alteraciones en los procesos y en el funcionamiento natural de los ecosistemas.

- c) No deteriorar los recursos, geológicos, culturales o, en general, del paisaje.
- d) Sortear o evitar las zonas medio ambientalmente sensibles.
- e) Realizar las necesidades fisiológicas en los lugares adecuados.
- f) No verter ni abandonar objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados usualmente para la recogida de los mismos.

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

El PAR-Q (Physical 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 si necesitan consultar con el médico antes de comenzar a realizar ejercicio físico.

CUESTIONARIO:

- | | | |
|---|-----------|-----------|
| – ¿Alguna vez le ha diagnosticado un/a médico/a 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.

En Los Llanos de Aridane a ____ de Julio de 2019

Nombre:

DNI:

Firmado: