



DECLARACIÓN RESPONSABLE DEL PARTICIPANTE Y DECÁLOGO DE AUTOPROTECCIÓN Y SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES EN GRUPO EN EL MEDIO NATURAL

- A. El/la participante D/Dña. _____ con D.N.I _____, por el mero hecho de inscribirse, ASUME que, por las características propias de estas actividades y por realizarse en un entorno natural, no están exentas de un cierto riesgo.
- B. Declara hallarse en las CONDICIONES FÍSICAS Y PSÍQUICAS necesarias para la práctica de las actividades en que se inscribe, y a no estar bajo los efectos de sustancias relajantes, excitantes o alucinógenas en la fecha en que se desarrollen las actividades.
- C. Manifiesta ESTAR INFORMADO del tipo de actividad, ruta, trayecto, plan de desarrollo, material necesario y medidas de seguridad para minimizar los riesgos, información que los coordinadores han puesto a su disposición para su consulta, por medios impresos o a través de la red.
- D. Consiente que las FOTOS que se le puedan realizar durante su participación podrán ser utilizadas por el club con fines promocionales.
- E. Declara haber leído y estar conforme con el siguiente DECÁLOGO DE AUTOPROTECCIÓN Y SEGURIDAD del participante para actividades organizadas en grupo en el medio natural.

1. (INFORMACIÓN): El participante se informará sobre la actividad para tener la convicción de que es la deseada y adecuada a sus características personales, especialmente en cuanto a exigencias físicas y técnicas y necesidades de equipamiento.

2. (EQUIPAMIENTO): Llevará y utilizará la vestimenta y equipamiento adecuados.

3. (PUNTUALIDAD): Llegará con puntualidad a las citas fijadas, evitando la acumulación de retrasos que incide negativamente en la seguridad personal y del grupo.

4. (CONTACTO): Se mantendrá siempre junto al guía o guías, y si ello no fuese posible por el tamaño del grupo, mantendrá el contacto visual con los participantes que le precedan.

5. (COMUNICACIÓN): Notificará inmediatamente cualquier incidencia surgida antes o durante el desarrollo de la actividad, incluyendo malestares o necesidades físicas y la pérdida o deterioro de material.

6. (COLABORACIÓN): Colaborará y ayudará a los coordinadores y a otros participantes en la medida de sus posibilidades, sin que ello suponga asumir riesgos para los que no se encuentre preparado.

7. (DISCIPLINA): Seguirá las indicaciones de los guías, cerciorándose de comprenderlas.

8. (ALIMENTACIÓN): Se alimentará e hidratará convenientemente, evitando el abuso de bebidas alcohólicas.

9. (RESPETO): Respetará el entorno natural, a sus habitantes y a otros excursionistas que puedan coincidir en la zona.

10. (VIGILANCIA): Mantendrá una actitud general de prevención y autoprotección, atendiendo a los riesgos potenciales de la actividad y del medio, y evitando situarse innecesariamente y sin protección en sitios peligrosos como precipicios, cursos rápidos de agua o desniveles helados.

En Teruel, a _____ de _____ de 20 _____

Fdo: _____