



**GAILUR**  
MENDI TALDEA  
lezama • 1991-2017



## **LEZAMA GAILUR MENDI TALDEAREKIN BATERA, MENDI-IBILIAK ETA MENDI-JARDUERAK EGITEKO BAIMEN INFORMATUA**

Nik, ....., ..... NAN zenbakidunak, ulertzen dut burutuko dudan jarduerak lesioak izateko arriskua dakarkidala edota jarduera horri lotutako arriskuren bat ekar diezadakeela. Horren guztiaren berri eman didate antolatzaileek xehetasunez. Ados nago, beherago adierazten diren gomendio eta iradokizunekin, nire osasuna zaintzeari eta jarraitu beharreko jarraibideei dagozkienean, bai jarduera burutu aurretik bai burutzen dudan bitartean, eta ulertzen dut ez naizela gomendio eta iradokizunak aintzat hartzetik eta betetzetik salbuesten, arrisku guztiak ahalik eta gehien murrizte aldera. Konfidantza daukat jardueraren antolatzaileek euren esperientziaz baliaturik beharrezkoa den ardurarekin jokatuko dutela, ..... egunetan burutuko den jarduera, behar den normaltasunez garatu dadin.

Baimena ematen dut eta onartzen dut mendi jarduera eta mendi-ibilien kirol-praktikak dakarren arriskua.

**OSO GARRANTZITSUA: Baimen-informatu honen desadostasunaren berri izaten ez baduzu, onartutzat hartuko da.**

### **Gomendioak eta iradokizunak, antolakuntzaren aldetik**

Mendira edo mendi-ibiliak egitera joatea erabakitzen baduzu, kontuan izan behar duzu jarduera horien ardura, burutzen dituenarena baino ez dela; horregatik, Lezama Gailur Mendi Taldeak federatuta egotea gomendatzen dizugu. Kontuan hartu behar duzu zure forma fisikoa, mendian mugitzeko duzun ezagutza, eguraldi iragarpenak, eta behar bezala jantzita eta hornituta joan behar duzu; beti jokatu kontu handiz, ez gaingitu zure gaitasunak eta batez ere, ez gutxietsi natura.

### **Mendi-ibiliak edo mendi-jarduerak egin aurretik gomendatzen direnak**

1. Osasun azterketa: Egin ezazu osasun azterketa jakiteko mendi-ibiliak edota mendi-jarduerak egiteko orduan arreta berezia izan behar duzun; gainera, garrantzitsua da jakitea alergiaren bat ote daukazu, naturarekin harremanean zaudenerako.
2. Osasun-asegurua: Mediku-aseguru bat edukitzea gomendatzen da, bai modu indibidualean, familiarrean edota instituzionalean. Mendi Federazio Txartela, horren adibide ona da.
3. Arriskua onartzea: Edozein baimen informatu, honetan oinarritu behar da: parte-hartzaileak ezagutu egin beharko ditu egingo diren mendi-ibiliak edota mendi-jarduerak praktikatzeko ekar ditzakeen arriskuak.
4. Arropa, oinetakoak eta ekipoa: Egingo den jarduerarako egokia izan beharko du ekipamenduak; gainera, jarduera burutuko den urtaroa kontuan izan behar da.
5. Etika eta ingurumena: Inguruarekiko errespetua, eta jakina, monitore, gida, antolatzaile eta ibilaldia osatzen dutenekiko errespetua funtsezkoa da jarduera ondo garatzeko.