



GAILUR
MENDI TALDEA
lezama • 1991-2017



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE SENDERISMO Y MONTAÑISMO CON LEZAMA GAILUR MENDI TALDEA

Yo,, con DNI....., entiendo que la actividad que voy a realizar implica la posibilidad de sufrir lesiones y/o pasar situaciones con algún tipo de riesgo propio a dicha actividad, según he sido informado en detalle por parte de la organización. Estoy de acuerdo con las recomendaciones y sugerencias abajo descritas en cuanto al cuidado de mi salud y las pautas a seguir, previas y durante la actividad, y entiendo que no me eximo de la responsabilidad de atender tales recomendaciones y respetarlas para reducir todo riesgo al mínimo posible. Confío en que quienes organizan la actividad tomarán las precauciones que bajo su experiencia en el medio sean necesarias, para que ésta, que será realizada los días, transcurra con la normalidad requerida.

Doy mi consentimiento y acepto el riesgo que implica la práctica deportiva de actividades de montañismo y senderismo.

MUY IMPORTANTE: No expresar tu disconformidad con el contenido de este consentimiento informado, implicará una aceptación tácita del mismo.

Recomendaciones y sugerencias por parte de la organización

Si decides salir a la montaña o realizar senderismo debes tener en cuenta que la responsabilidad en estas prácticas, es única y exclusivamente de quien las practica; por este motivo, desde Lezama Gailur Mendi Taldea te aconsejamos que te federes. Debes tener en cuenta tu forma física, tus conocimientos sobre cómo moverte en la montaña, sobre las previsiones meteorológicas, y debes acudir con el debido equipamiento; en todo momento actúa con prudencia, no excediendo tus capacidades y sobre todo, no subestimes a la naturaleza.

Pasos previos aconsejados antes de practicar senderismo o montañismo

1. **Chequeo médico:** Realizar un examen médico para determinar si debes tomar precauciones al realizar las actividades propias de senderismo y/o montañismo; además es importante conocer si tienes algún tipo de alergia que pueda afectarte al estar en contacto con la naturaleza.
2. **Seguro de Salud:** Se sugiere estar cubierto en forma individual, familiar o institucional por un seguro médico. La Tarjeta Federativa de Montañismo es un buen ejemplo.
3. **Aceptación del riesgo:** Cualquier consentimiento informado debe basarse en el conocimiento, por parte de quien participa, de los riesgos que puedan surgir durante la práctica de la actividad de senderismo y/o montañismo que se vaya a realizar.
4. **Ropa, calzado y equipo:** El equipamiento ha de ser el adecuado para el tipo de actividad a realizar; además hay que tener en cuenta la época del año en que se desarrolle ésta.
5. **Ética y medio ambiente:** El respeto al entorno y, por supuesto, a las y los monitores, guías, personas de la organización y componentes de la excursión, es esencial para el correcto desarrollo de la actividad.