

## CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA SENDECOECS

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 ésta, según he sido informado por parte de los organizadores.

Estoy de acuerdo con las recomendaciones y sugerencias abajo descritas en cuanto al cuidado de mi salud y las formas 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 los organizadores de la actividad, tomarán las precauciones que bajo su experiencia en el medio, sean necesarias para que ésta, que será realizada el **día** ..... **(día y mes) de** ..... **(año)** transcurra con la normalidad requerida.

Doy mi consentimiento y acepto el riesgo que la práctica deportiva de actividades de montaña y senderismo implican.

Firma:

### 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, del que las practica, por éste motivo, desde SendeCOECS te aconsejamos estar federado. Os aconsejamos que os hagáis el de la FEDME por ser el más asequible y el que mejor cubre todo este tipo de actividades ([FEDME](#)). Debes tener en cuenta tu forma física, tus conocimientos sobre cómo moverse en la montaña, infórmate sobre la climatología, acude debidamente equipado y actúa con prudencia en todo momento, no excediendo tus capacidades y sobre todo, no subestimes a la naturaleza.

Pasos previos aconsejados antes de practicar senderismo, ciclismo 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 de los riesgos, por parte del participante, 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 hacia los monitores, guías, organizadores componentes de la excursión y el entorno, es esencial para el correcto desarrollo de la actividad.