

DECLARACIÓN DE SALUD

DECLARACIÓ DE SALUT

Al marcar la casilla correspondiente de la inscripción, declaro bajo mi responsabilidad que // *En marcar la casella corresponent de la inscripció, declare sota la meua responsabilitat que:*

- No he tenido un familiar (de primer o segundo grado de consanguinidad) que murió de muerte súbita, enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular antes de los 50 años, o tengo antecedentes familiares por enfermedad cardíaca antes de los 50 años (incluidas las alteraciones del ritmo cardíaco, la enfermedad de las arterias coronarias o una cardiomiopatía) // *No he tingut un familiar (de primer o segon grau de consanguinitat) que va morir de mort sobtada, malaltia cardíaca o accident cerebrovascular abans dels 50 anys, o tinc antecedents familiars per malaltia cardíaca abans dels 50 anys (incloses les alteracions del ritme cardíac, la malaltia de les artèries coronàries o una cardiomiopatia).de mort sobtada, malaltia cardíaca o accident cerebrovascular abans dels 50 anys, o tinc antecedents familiars per malaltia cardíaca abans dels 50 anys (incloses les alteracions del ritme cardíac, la malaltia de les artèries coronàries o una cardiomiopatia).*
- No he tenido un problema o enfermedad del corazón como, por ejemplo, una angina de pecho, dolor en el pecho al hacer esfuerzos, una insuficiencia cardíaca, o un infarto agudo de miocardio, o estoy en tratamiento por afección cardíaca // *No he tingut un problema o malaltia del cor com, per exemple, una angina de pit, dolor en el pit en fer esforços, una insuficiència cardíaca, o un infart agut de miocardi, o estic en tractament per afecció cardíaca.*
- No he tenido problemas respiratorios (asma, sibilancias, alergias graves, o una obstrucción de las vías respiratorias) en los últimos 12 meses, que limitan mi capacidad física o me impiden practicar ejercicio con normalidad // *No he tingut problemes respiratoris (asma, sibilàncies, al·lèrgies greus, o una obstrucció de les vies respiratòries) en els últims 12 mesos, que limiten la meua capacitat física o m'impedeixen practicar exercici amb normalitat.*
- No me he operado en los últimos 12 meses o actualmente padezco algún tipo de afectación derivada de una operación quirúrgica anterior que me impida la práctica del ejercicio con normalidad // *No m'he operat en els últims 12 mesos o actualment patisc algun tipus d'afectació derivada d'una operació quirúrgica anterior que m'impedisca la pràctica de l'exercici amb normalitat.*
- No he perdido el conocimiento, he sufrido convulsiones, un accidente cerebrovascular o una lesión grave en la cabeza o padezco una enfermedad o lesión neurológica permanente que me impida la práctica del ejercicio con normalidad // *No he perdut el coneixement, he patit convulsions, un accident cerebrovascular o una lesió greu al cap o patisc una malaltia o lesió neurològica permanent que m'impedisca la pràctica de l'exercici amb normalitat.*

- No padezco alguna patología musculoesquelética que impida la práctica del ejercicio con normalidad // *No patisc alguna patologia musculoesquelètica que impedisca la pràctica de l'exercici amb normalitat.*
- No padezco alguna enfermedad crónica mal controlada en este momento (por ejemplo, diabetes o hipertensión descompensadas, problemas de coagulación, etc.) // *No patisc alguna malaltia crònica mal controlada en aquest moment (per exemple, diabetis o hipertensió descompensades, problemes de coagulació, etc.).*
- No estaré bajo la influencia de medicamentos, drogas o sustancias alcohólicas que alteren mis capacidades psicológicas // *No estaré sota la influència de medicaments, drogues o substàncies alcohòliques que alteren les meues capacitats psicològiques.*
- Si en el momento de iniciarse la actividad, sufro alguna de estas situaciones, me comprometo a declinar mi participación en el evento // *Si en el moment d'iniciar-se l'activitat, patisc alguna d'aquestes situacions, em compromet a declinar la meua participació en l'esdeveniment.*

En caso de no haber marcado la casilla, se deberá presentar un reconocimiento médico- deportivo, para poder participar en la prueba que deberá ser remitido a la FEMECV, al correo direcciontecnica@femecv.com // *En cas de no haver marcat la casella, s'haurà de presentar un reconeixement mèdico- esportiu, per a poder participar en la prova que haurà de ser remés a la FEMECV, al correu direcciontecnica@femecv.com*

CÓDIGO ÉTICO COMPETIDORES/AS **CODI ÈTIC COMPETIDORS/RES**

La Federació d'Esports de Muntanya i Escala de la Comunitat Valenciana – FEMECV – FEMECV quiere recordarle que para la **práctica deportiva en las disciplinas competitivas** hay que tener en cuenta que, para esta federación, **los valores del deporte** son // *La Federació d'Esports de Muntanya i Escala de la Comunitat Valenciana – FEMECV vol recordar-vos que per a la pràctica esportiva en les disciplines competitives cal tindre en compte que, per aquesta federació, els valors de l'esport són:*

- La superación // *la superació,*
- el compañerismo // *la companyia,*
- la buena convivencia // *la bona convivència,*
- el esfuerzo // *l'esforç,*
- la igualdad // *la igualtat,*
- la inclusión // *la inclusió,*
- la integración // *la integració,*
- el juego limpio, respeto // *el joc net, respecte,*
- la responsabilidad // *la responsabilitat,*
- la solidaridad // *la solidaritat,*
- la tolerancia // *la tolerància...*

y para ello confirmo que // *i per a això confirme que...*

1. Colaboro con las personas responsables de la competición deportiva en la prevención de la violencia tanto física como verbal // *Col·labore amb les persones responsables de la competició esportiva en la prevenció de la violència tant física com verbal.*
2. Muestro respeto por quienes participan en la actividad: deportistas, entrenadores/as, árbitros/as, jueces/as y público // *Mostre respecte pels qui participen en l'activitat: esportistes, entrenadors/es, àrbitres, jutges/ses i públic.*
3. Trato respecto a todo el mundo y siempre, tanto al hablar como al actuar, es decir, como a mí me gustaría que me trataran // *Tracte respecte a tothom i sempre, tant en parlar com en actuar, és a dir, com a mi m'agradaria que em tractaren.*
4. Respeto a las decisiones arbitrales, aunque no las pueda compartir // *Respecte a les decisions arbitral encara que no les puga compartir.*

- 5.** Respeto a mis rivales, al cuerpo arbitral y técnico y al público // *Respecte als meus rivals, al cos arbitral i tècnic i al públic.*
- 6.** Desapruebo las acciones antideportivas realizadas por cualquiera // *Desaprove les accions antiesportives realitzades per qualsevol.*
- 7.** Interactúo con respeto y reconocimiento de los derechos de los demás // *Interactue amb respecte i reconeixement dels drets dels altres.*
- 8.** Acepto y respeto a la diferencia y la diversidad en la práctica Deportiva // *Accepte i respecte la diferència i la diversitat en la pràctica esportiva.*
- 9.** Desapruebo conductas sexistas, homofobia/ LGTBIfobia, xenofobia y cualquier otra conducta contraria a la convivencia pacífica en el desarrollo y contexto de la actividad físico-deportivas // *Desaprove conductes sexistes, homofòbia/ LGTBIfòbia, xenofòbia i qualsevol altra conducta contrària a la convivència pacífica en el desenvolupament i context de l'activitat físicoesportives*
- 10.** Reconozco a los demás competidores como compañeros que merecen todo mi respeto // *Reconec als altres competidors com a companys que mereixen tot el meu respecte.*
- 11.** He leído el reglamento de la competición de la Federación que está disponible en la web en inscripción y acepto su normativa y condiciones para participar en la prueba // *He llegit el reglament de la competició de la Federació que està disponible a la web a inscripció i accepto la seua normativa i condicions per participar a la prova.*