



## DECLARACIÓN JURADA:

### AULAS ITINERANTES DE LA FAM "CAMINANDO POR EL FUTURO PARQUE NATURAL DEL ANAYET" 9 y 10 de julio 2015

#### FICHA DE INSCRIPCIÓN

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Localidad: \_\_\_\_\_ C.P.: \_\_\_\_\_

Tfno. contacto personal: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Federado \_\_\_\_\_ Federación \_\_\_\_\_

- FEDERADO: 100 €  
 NO FEDERADO: 125€

1.- El /la participante, D/Dña \_\_\_\_\_ con D.N.I. \_\_\_\_\_. Por el mero hecho de inscribirse en una actividad, asume que, por las características propias de estas actividades, y por ser realizadas en un entorno natural, no pueden estar exentas de un cierto riesgo.

2.- Del mismo modo declara hallarse en condiciones psicofísicas necesarias para la práctica de las actividades en las que se inscribe, y se compromete a obedecer las instrucciones u órdenes de los monitores, guías o instructores de la actividad a que se refiere.

3.- Asimismo, se compromete a no estar bajo los efectos de sustancias relajantes, excitantes o alucinógenas, en la fecha en que se desarrollen las actividades.

4.- Manifiesto estar al corriente de la ruta/trayecto u actividad que voy a realizar, y declaro que el responsable de la actividad me ha comunicado el desarrollo de la misma, medidas de seguridad, respeto al medio-ambiente, material necesario para la actividad y requisitos físicos. Igualmente ha puesto a mi disposición para su consulta la documentación elaborada para minimizar los riesgos de la actividad.

5.- El abajo firmante, declara formalmente haber leído el anexo con el material necesario en las aulas itinerantes, y aceptar y estar conforme con el mismo.

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015

Fdo. \_\_\_\_\_

Federación subvencionada por:



Federación subvencionada por:



## ANEXO

### Material necesario en las aulas itinerantes

El material individual necesario para la actividad es el siguiente:

- Mochila pequeña o mediana (30-40 litros de capacidad).
- Cantimplora (ver apartado de comida y bebida).
- Botas de senderismo o trekking.
- Pueden ser de ayuda un bastón o bastones (recomendable uno para cada mano). Son fundamentales en subidas y, sobre todo, bajadas, también para vadear ríos. Pueden ser bastones plegables o telescópicos.

- Vestimenta:

Pantalones: aunque el buen tiempo estival invita a llevar pantalones cortos, es recomendable llevar en la mochila unos largos (posibilidad de cambios de tiempo repentinos).

Además de una camiseta, prever alguna prenda de manga larga (camisa por ejemplo) y también un forro polar o jersey (pensar en súbitos descensos de las temperaturas).

Chubasquero para la lluvia o capa (ésta también evitará que se moje la mochila y su contenido). El gore-tex es el no va más para la lluvia (evita mojarse y también transpira).

Para la cabeza se recomienda gorro (si hace frío) y cualquier prenda en caso de fuerte insolación (gorras, sombreros, pañuelo pirata, etc.).

Calcetines, preferentemente sin costuras. En la mochila debemos de llevar siempre un par de repuesto (se pueden mojar los que llevamos en los pies).

Si hace frío, unos guantes finos para las manos tampoco estarán de más.

- Gafas de sol o de montaña.

- Crema solar (mínimo protección 30) y protector labial.

- Comida y bebida. Cada cual deberá prever este punto cuidadosamente, teniendo en cuenta que la travesía son dos días completos y que hay que portearla en la mochila (a excepción de la cena del 9 y el desayuno del 10 que se pueden realizar en los establecimientos de Canfranc Estación). Respecto a la bebida, en verano se recomienda que la cantimplora sea de 1,5 litros. En según qué terrenos de montaña, sin circulación superficial de las aguas, puede resultar escasa una cantidad inferior a la indicada (solventar este aspecto con la compra de minibotellines de agua). También se pueden llevar bebidas isotónicas.



Federación subvencionada por:

