



Consell
Comarcal
del Gironès

INSCRIPCIÓ SKIADA DISSABTE 26 DE GENER DE 2019			
NOM i COGNOMS:			
Adreça:			
Codi postal:		Població:	
Mòbil del participant			Data de naix: / /
Mòbil del pare o mare:			(necessari en cas d'urgència)
Nº targeta sanitària: (Cal portar fotocòpia)			
DNI : (Cal portar fotocòpia)			
Correu electrònic (un que facis servir):			
Nivell d'esquí? Baix		Mig	Alt
Dades pel lloguer d'esquí o taula d'snow		Núm de peu:	Alçada:
Registre d'entrada: Dia:		Hora:	Nº:

AUTORITZACIÓ I ACCEPTACIÓ DE LA NORMATIVA:

(MENORS DE 18 ANYS)

Jo, el/ La Sr /Sra _____ amb núm de DNI _____
pare/ mare/ tutor legal de _____ autoritzo al meu fill/a a
assistir a l'esquiada a La Masella del 26 de gener de 2019.

(MAJORS DE 18 ANYS)

Jo, _____ amb núm de DNI _____ i
major de 18 anys assistiré a l'esquiada a La Masella del 26 de gener de 2019.

Autoritzant a ZONA JOVE GIRONÈS, a (*fer una creu*)

- A la captació de la imatge del participant que s'inscriu, així com la seva reproducció i difusió o per qualsevol altre forma o mitjà únicament amb finalitats d'il·lustrar o donar notícia de les activitats.
- Prendre les decisions medicoquirúrgiques que fos necessari adoptar en cas d'urgència.
- Traslladar el meu fill/a, en cas de necessitat de trasllat al CAP/Hospital, amb previ avís al pare, mare o tutor legal d'aquest/a.
- Haver declarat a la fitxa tota la informació rellevant per la seguretat del participant i el bon desenvolupament de l'activitat.
- Que el meu fill/a esquiï sense monitor/a d'esquí, en pistes adequades al seu nivell sota la seva responsabilitat.**
- Haver llegit i revisat la fitxa d'inscripció impresa.

En conformitat amb els continguts precedents signo el present document a:

....., el de de 201...

Firma,



INFORMACIÓ SKIADA DISSABTE 26 DE GENER DE 2019

DIA: dissabte 26 de gener de 2019

LLOC: Masella

HORARI I RECORREGUT: Sortirem entre 6 i 7h del matí per ser a les 10 h a pistes. La tornada serà a les 16.30 h de la Masella aproximadament i arribada a casa cap a les 19 h. El recorregut del bus es confirmarà segons el municipi de referència dels participants de la Zona Jove Gironès.

EDAT: Està oberta a jovent major de 13 anys (a partir de 1r ESO).

INSCRIPCIÓ: El lliurament de la inscripció NO reserva la plaça a la esqujada. La inscripció es considerarà formalitzada quan s'hagin entregat tots els documents necessaris:

- Fotocòpia de DNI
- Fotocòpia targeta mèdica / Seguretat Social
- Pagament realitzat
- Autorització paterna/materna/

Les inscripcions finalitzen el 17 de gener (dia en què es confirma el mínim de places per realitzar la sortida). Us el farem arribar els horaris de sortida el dia 24 de gener mitjançant el correu electrònic, per tant es molt important que estiguen atents. Per a més informació o aclariment escriviu a zonajoveter@girones.cat.

INFORMACIONS D'INTERÈS

- Municipis de Zona Jove Gironès: Aiguaviva, Bordils, Cervià de Ter, Flaçà, Fornells de la Selva, Juià, Llambilles, Madremanya, Medinyà, Sant Jordi Desvalls, Sant Joan de Mollet, St. Julià de Ramis, Sarrià de Ter, Viladasens.
- Recomanem portar esmorzar i dinar per menjar de casa, o bé diners per comprar menjar i begudes.
- De les 13 a les 15 h, el bus obrirà perquè pugueu anar a buscar el dinar, no caldrà tragar la maleta amb el menjar durant tot el dia.
- Truqueu al telèfon del dinamitzador per a qualsevol incident, pèrdua, dubte, etc.
- **Oriol Rostan 669 131 259**

RECOMANACIONS

- El casc us protegirà de patir lesions al cap en cas d'un impacte. Sigueu prudents.
- Utilitzeu roba d'abric ajustada al cos per evitar que pugui quedar enganxada als remuntadors. També cal prestar atenció a les motxilles
- Quan comenceu una nova jornada, feu algunes baixades lentes com a escalfament amb el dinamitzador.
- Descanseu quan sentiu fatiga; mengeu i hidrateu-vos periòdicament. La majoria de les lesions d'esquí es produeixen al final de la jornada, quan els esquiadors estan cansats.
- Sempre que sigui possible, practiqueu l'esquí o el surf de neu en companyia d'altres persones. Si perdeu de vista un dels membres del grup mentre esquieu, atureu-vos per esperar-lo.
- Adapteu la vostra forma d'esquiar o de fer surf de neu a les condicions de la neu. L'existència de roques o plaques de gel i les condicions meteorològiques. Controleu la vostra velocitat en funció de la densitat d'esquiadors de la pista i del tipus de pista (de debutants, familiar, etc.).
- Pateu una atenció especial a les cruïlles de pistes, en aturar-vos i en reiniciar el descens: són les situacions amb més risc de col·lisió amb altres persones.
- Respecteu els consells de seguretat de les estacions d'esquí, així com les instruccions relatives a l'ús dels remuntadors (pujar i baixar de la cadira, controlar el material, comportar-se durant el recorregut). Assegureu-vos que el remuntador condueix a una pista del vostre nivell, i demaneu ajuda al personal del remuntador si la necessiteu.
- Si patiu un accident, truqueu al telèfon d'emergència de l'estació o aviseu el personal del remuntador més proper. Senyalitzeu el lloc de l'accident.