

## הצהרת בריאות וויתור אחריות

אני, הח"מ מצהיר/ה במסמך זה כלדקמן :

1. כל מידע שאני מוסר, מסרתי או אמסור לספרטניון ו/או מי מטעמו הוא נכון, מדויק ואמיתי.
2. אני בריא/ה ונמצא/ת בכושר פיסי ונפשי טוב כזה שמאפשר לי להתאמן כראוי לקראת ריצה במקצה אותו ארוץ בספרטניון (להלן "המקצה שלי"), באופן שאמצא בכושר פיסי ונפשי מתאים ונכון לרוץ במקצה אותו אני ארוץ.
3. ידוע לי שריצה במקצה שלי דורשת כושר פיסי ונפשי גבוה. אני מתחייב/ת שאם לפני המרוץ מצב בריאותי הגופני או הנפשי ישתנה ו/או לא אהיה בקו הבריאות ו/או לא אהיה בכושר פיסי או בכושר נפשי מתאים למקצה שלי, אמנע מהשתתפות בספרטניון למרות הרשמתי אליו. אם אסבול או יהיה לי חשד שאסבול בשבוע הסמוך לפני מועד המקצה שלי בספרטניון מכל מחלה, לרבות חום, הפרעות במערכת העיכול או שיעול, אני מתחייב להיוועץ ברופא לפני השתתפותי בספרטניון ולקבל את אישורו לביצוע הריצה, אחרת אמנע מלהשתתף בספרטניון.
4. פניתי לבדיקה רפואית וזו מצאה אותי כשיר/ה פיסית ונפשית להשתתף בספרטניון, כפי המצוין באישור הרפואי הנשלח יחד עם הצהרתי זו לספרטניון.
5. אני רץ/רצה מיומן/מיומנת ומנוסה אשר מכיר/ה את הסכנות הכרוכות בריצה ארוכה בכלל ובמקצה שלי בפרט. בלי לפגוע בכלליות הנ"ל, ידוע שבין סכנות אלו: התייבשות, מכת חום/שמש, היפוטרמיה (תת-חום), היפונטרמיה (הרעלת מים), היפוגלוקמיה (תת-סוכר), רבדומיוליזיס (תמס שריר), אירוע לבבי כלשהו, פגיעה/שחיקה מכנית, פגעי מזג אוויר ועוד.
- למען הסר ספק אני מבהיר/ה, שידוע לי שריצה במקצה שלי כרוכה במאמץ פיזי ונפשי גבוה ביותר ואני יודע/ת ומבין/מבינה שהשתתפותי בספרטניון, עלולה לסכן את בריאותי.
6. אני לוקח/ת בחשבון את כל הסכנות הכרוכות בריצה במקצה שלי ואת כל האחריות לכל נזק חלילה, אם אסבול ממנו, לפני, תוך כדי או לאחר הספרטניון.
7. בחתימתי על הצהרה זו אני מאשר/ת שידוע לי שמארגני הספרטתלון וכל הקשורים בו הסתמכו על הצהרתי זו ובלעדיה לא היו מאשרים את השתתפותי בספרטניון.
8. חתימתי על הצהרה זו נעשית מתוך בחירה חופשית מוחלטת, ללא כל כפייה ואף ללא כל לחץ מכל סוג שהוא, מתוך רצון חופשי מלא.

9. אין לי ולא תהיה לי ואם תהיה אני מוותר/ת מראש ובאופן סופי, מוחלט ובלתי חוזר, על כל טענה ו/או תביעה ו/או דרישה, מכל סוג ומין שהוא, כלפי מארגני הספרטניון וכל מי מטעמם וכן כלפי כל מי הקשור בארגון ו/או קיום הספרטניון, לרבות ובלי לפגוע בכלליות האמור, בגין כל נזק שהוא, לרבות גופני, נפשי או רכושי, ככל שחלילה יגרם לי.

10. אני פוטר/ת בזאת, באופן סופי מוחלט ובלתי חוזר את מארגני המרוץ ומי מטעמם וכל הקשורים בצורה ישירה ו/או עקיפה בארגון ו/או קיום הספרטניון מכל אחריות לנזק כלשהו, שיגרם לי, לרבות נזק גופני, נפשי או רכושי, שחלילה יגרם לי לפני, במהלך או לאחר הספרטניון.

11. למארגני הספרטניון הזכות המוחלטת למנוע או להפסיק את השתתפותי בספרטניון מכל סיבה שהיא, על פי שיקול דעתם המוחלט. כני"ל זכות זו נתונה גם לגורם רפואי שימצא בספרטניון.

12. אני מתחייב/ת לפעול או להימנע מפעולה, על פי כל הוראה והנחייה כתובה או מילולית, ממארגני הספרטניון, בכל זמן שהוא, לרבות לפעול בצורה מדויקת בהתאם להוראות התקנון וכל שאר הוראות הספרטניון כפי שמצוינות בכל מידע שקיבלתי או אקבל מהספרטניון.

13. אני אשפה את מארגני הספרטניון וכל קשור בהם, כאמור, בגין כל הוצאה שתגרם להם לרבות בגין כל תשלום שישלמו כתוצאה מתביעה או דרישה שתועלה נגדם בין אם על ידי, בין אם בשמי ובין אם בגיני, בכל עניין הקשור לספרטניון.

14. קראתי היטב את תקנון הספרטניון והצהרתי זו, הבנתי את כל האמור בהם ואני מאשר/ת שתוכם מוסכם עלי ומתחייב/ת לפעול על פי האמור בהם. אני אקרא מדי פעם את התקנון באתר הספרטניון ובכל מקרה לפני השתתפותי במקצה שלי, וכל שינוי שיופיע בו מרגע חתימתי על מסמך זה ועד לתחילת המקצה שלי, יחשב כאילו היה חלק מהתקנון במועד חתימתי היום ולא אוכל להעלות טענה שלא ידעתי עליו.

אני, הח"מ, מאשר בחתימתי, היום יום \_\_\_\_ בחודש \_\_\_\_\_ 2019, את כל האמור בהצהרתי זו הנ"ל, לאחר שקראתי היטב, הבנתי אותה לחלוטין וקיבלתי את כול האמור בה, על עצמי.

ולראיה באתי על החתום :

שם: \_\_\_\_\_ ת.ז.: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(חתימה)