**CARTA DE COMPROMISO DEL VIAJERO**

Yo, [Nombre del Viajero], con número de pasaporte [Número de Pasaporte], me comprometo a cumplir con las siguientes condiciones y responsabilidades durante mi viaje a la ciudad de Cusco, entendiendo que es una ciudad de altura ubicado en los andes peruanos y las alturas oscilan entre 3200 a 5100 msnm (dependiendo de los tours a los que planeo ir):

1. CONOCIMIENTO DE LOS RIESGOS

Soy consciente que viajar a una ciudad de altura puede conllevar riesgos para mi salud, incluyendo el mal de altura, la deshidratación y otros problemas relacionados con la altitud. Entiendo que es importante tomar medidas preventivas y seguir principalmente las recomendaciones de los profesionales de la salud y además los guías locales. No esperaré acudir a un profesional de la salud cuando se ha complicado mucho mi salud, lo haré pronto.

2. PREPARACIÓN FÍSICA

Me comprometo a estar en estado físico razonable y a tomar las medidas necesarias para prepararme para el viaje. Esto incluye principalmente si tengo enfermedades preexistentes que pueden afectar mi salud en una ciudad de altura, pero no se limita a:

- Realizar un examen médico previo al viaje principalmente si soy paciente de riesgo por mi edad o alguna enfermedad preexistente,

- Seguir un plan de entrenamiento físico adecuado, no ser sedentario,

- Evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco.

3. CUMPLIMIENTO DE LAS RECOMENDACIONES

Me comprometo a seguir las recomendaciones principalmente de los profesionales de la salud, recomendaciones dadas por el agente de viajes y los guías locales en cuanto a:

- La altitud máxima que podría alcanzar,

- La velocidad de ascenso y descenso,

- La hidratación y la alimentación adecuada,

- El descanso y la recuperación.

4. RESPONSABILIDAD POR MI PROPIA SEGURIDAD

Me comprometo a tomar medidas razonables para asegurarme de mi propia seguridad durante el viaje, incluyendo:

- Solicitar un certificado médico autorizando el viaje si mi condición es delicada, ya sea por embarazo, edad avanzada o enfermedades que se pueden complicar en la altura.

- Llevar conmigo mis medicamentos personales y mantener el régimen de medicación conforme a las indicaciones médicas,

- No auto-medicarme,

- Llevar equipo de seguridad adecuado,

- Seguir las instrucciones los profesionales de la salud y de los guías,

- Informar a los profesionales de la salud y a los guías de cualquier problema de salud que experimente.

5. NOTIFICACIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD

Me comprometo a notificar a los guías y los profesionales de la salud de inmediato si experimento cualquier problema de salud, incluyendo síntomas de mal de altura, deshidratación u otros problemas relacionados con la altitud o alguna enfermedad preexistente. Informaré con anticipación si tengo necesidades especiales porque estoy embarazada, viajo con infante menor de 2 años o llevaré muletas, silla de ruedas, o viajo con mascotas, etc.; para que los servidores sepan cómo atenderme mejor y reservar lo que sea mas apropiado a mis necesidades.

6. CUMPLIMIENTO DE LAS NORMAS Y REGULACIONES

Me comprometo a cumplir con todas las normas y regulaciones locales, incluyendo las relacionadas con la protección del medio ambiente y la seguridad.

Soy consciente que, si reservo los servicios en tours grupales deberé acomodarme a los horarios del grupo, ya que los guías y transporte organizan el tiempo en cada lugar y así se cumple la meta de todo el recorrido para el bien de todo el grupo.

**DECLARACIÓN DE COMPROMISO**

Me comprometo a cumplir con las condiciones y responsabilidades establecidas en esta carta de compromiso. Entiendo que, si no cumplo con estas condiciones, puedo poner en riesgo mi propia seguridad y la de otros.

Firma del Viajero: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

NOTA:

Esta carta de compromiso y responsabilidad es un documento importante que debe ser firmado y fechado por el viajero antes de emprender el viaje a la ciudad de altura. Es recomendable que el viajero lea y comprenda todas las condiciones y responsabilidades establecidas en esta carta antes de firmarla.