Załącznik Nr 3

.....

/pieczątka nagłówkowa /
zakładu służby zdrowia/

.....
(miejscowość, data)

ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE

Zaświadcza się, że Pan(Pani): ……..
(nazwisko i imię)

Urodzony(a): ……..…….. w ……..
(data urodzenia) (miejsce urodzenia)

Nr PESEL | | | | | | | | | | |

Adres zamieszkania: ……..……..…..……..

……

nie posiada przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i może przystąpić do:

1. Próby wydolnościowej- zmodyfikowana metoda harwardzka („HARVARD STEP-UP TEST”);
2. Prób sprawnościowych, obejmujących:
   - bieg na 50 m,
   - bieg na 1000 m,
   - podciąganie na drążku,
3. Sprawdzianu z pływania (przepłynięcie dowolnym stylem dystansu 50m),
4. Sprawdzianu lęku wysokości (akrofobia) tj. wejście asekurowane na drabinę na wysokość 20 m ustawioną pod kątem 75^0).

Zaświadczenie wydaje się celem przedłożenia - w związku z ogłoszonym naborem do służby w Komendzie Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Rzeszowie.

.....
/pieczątka i podpis lekarza/