

ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE

W wyniku badania lekarskiego u Pana/i

nazwisko i imię

PESEL

stwierdza się, iż stan zdrowia ww. **pozwala / nie pozwala*** na udział w teście sprawności fizycznej, sprawdzanie lęku wysokości oraz sprawdzanie z umiejętności pływania:

I. TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Podciąganie na drążku.
2. Bieg po kopercie.
3. Próba wydolnościowa.

Próba wydolnościowa (Beep test) polega na bieganiu między dwoma znacznikami (liniami), oddalonymi od siebie o 20 metrów w określonym, stale rosnącym tempie.

II. Sprawdzian lęku wysokości

Sprawdzian polega na asekurowanym wejściu oraz zejściu na drabinę na wysokość 20 metrów ustawioną pod kątem 75° względem podłoża.

III. Sprawdzian z umiejętności pływania

Sprawdzian z pływania polega na przepłynięciu 50 metrów dowolnym stylem w czasie do 90 sekund.

* niewłaściwe skreślić

miejsowość, data

podpis i pieczęć lekarza