

....., dnia,
miejsowość data

.....
pieczętka placówki służby zdrowia

ZAŚWIADCZENIE

Zaświadcza się, że PESEL
imię i nazwisko

urodzony (a) W
data urodzenia miejsce urodzenia

zamieszkały (a)
adres

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

- próby wydolnościowej (zmodyfikowana metoda harwardzka – *HARVARD STEP-UP TEST*),
- testu sprawności fizycznej (podciąganie na drążku, bieg na dystansie 50 m i 1000 m),
- próby wysokościowej (wejście asekurowane na drabinę na wysokość 20 m ustawioną pod kątem 75°)
- sprawdzianu z pływania (przeptynięcie 50 m dowolnym stylem w czasie nie dłuższym niż 60 sek.),

które prowadzone będą podczas postępowania kwalifikacyjnego dla kandydatów ubiegających się o przyjęcie do służby przygotowawczej w Komendzie Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Elblągu.

.....
pieczętka i podpis lekarza