

.....
Miejscowość, data

.....
Pieczętka zakładu służby zdrowia

ZAŚWIADCZENIE

Zaświadcza się, że Pan/Pani
Imię i nazwisko

urodzony/a w
data urodzenia miejsce urodzenia

może przystąpić do testu sprawności fizycznej obejmującego:

- Próba wydolnościowa (zmodyfikowana metoda harwardzka – „Harvard step-up test”; stopień o wysokości 30 cm dla kobiet i 40 cm dla mężczyzn; czas trwania 4 minuty dla kobiet i 5 minut dla mężczyzn; tempo wykonania 30x/min),
- Próby sprawnościowe (bieg na 1000 m, bieg na 50 m, podciąganie na drążku – drążek na wysokości odskocznej),
- Sprawdzian lęku wysokości (wejście po drabinie ustawionej pod kątem 75 stopni na wysokość 20 m),
- Sprawdzian z pływania (dystans 50 m w czasie krótszym niż 60 sek.)

Zaświadczenie wydaje się w celu przedłożenia na egzaminie wstępnym do służby w Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Inowrocławiu

.....
Pieczętka i podpis lekarza