

Egenerklæring for fysisk egnethet

For søkere til lærlingopptak i Vestre Viken HF.

Du må laste opp egenerklæringen og legge den til som vedlegg til søknaden din. Den skal signeres for hånd. Du skal også legge ved en kopi av begge sider av førerkortet ditt.

Etternavn, fornavn:
Fødselsdato:

Du skal oppgi din fysiske kompetanse på nåværende tidspunkt. Sett kryss i ruta dersom du behersker øvelsene. Det er til sammen 7 ruter.

Kondisjon

Jeg kan løpe 3000 meter i løpet av 17 minutter.

Sit-up

Utgangsstilling er liggende på ryggen med leggene på en kasse med 90 grader i hoft- og kneledd. Beina holdes fast. Hendene skal holdes på hodet slik at fingrene møtes bak hodet under hele øvelsen. Hendene (fingrene) skal helt berøre gulvet i nedre stilling. I øvre stilling skal vekselvis høyre og venstre albue berøre innsiden av motsatt kne.

Jeg kan gjennomføre ti repetisjoner til **hver side** i henhold til instruksjonen over, totalt 20

Planken

Bare tærne og underarmene skal være i kontakt med underlaget. Armene skal peke fremover. Når du løfter knærne fra underlaget og kroppen er strak fra ankler til nakke, starter tidtakingen. Du skal holde kroppen strak i **60** sekunder uten å løfte eller senke baken eller bøye knærne.

Jeg kan gjennomføre planken i henhold til beskrivelsen ovenfor.

Knebøy

Avstanden mellom føttene skal være en skulderbredde. Hofteldd skal være lavere enn kneledd.

Jeg kan gjennomføre 20 knebøy med vektbelastning på 16 kilo ihht beskrivelsen over.

Svømmedyktighet

Jeg behersker:

- å hoppe/stupe ut på dypt vann
- dykke fra overflaten/svømme under vann
- svømme på mage og rygg
- puste avslappet og rytmisk tilpasset svømmeart
- rulle fra mage til rygg, og omvendt
- flyte med så lite bevegelse som mulig

Bæring

Jeg kan bære en pasient på bære/bærestol på 80kg opp 2 etasjer.

Helsekrav

For å få kompetansebevis for utrykningskjøretøy må du tilfredsstille de samme helsekravene som gjelder for førerkort klasse D (se førerkortforskriften på lovdata.no).

Jeg bekrefter at min fysiske helse gjør at jeg vil tilfredsstille kravene til førerkort klasse D.

Jeg er klar over at jeg er pliktet til å gi riktige opplysninger.

Den som oppgir falske opplysninger, vil miste sin mulighet for læreplass.

Sted:	Dato:
Underskrift:	