



For søkere til bachelorstudiet i prehospitalt arbeid –
paramedic/bachelorstudiet i paramedisin

Egenerklæring for fysisk egnethet

Du må laste opp egenerklæring i nettsøknaden innen 15. juni. Vær oppmerksom på at erklæringen skal signeres for hånd.

Husk også å laste opp begge sider av førerkortet.

| |
|---------------------|
| Søkernummer: |
| Etternavn, fornavn: |
| Fødselsdato: |

Du skal oppgi din fysiske kompetanse på nåværende tidspunkt. Sett kryss i ruta dersom du behersker øvelsene. Det er til sammen 5 ruter.

Kondisjon

Jeg kan løpe 3000 meter i løpet av 16 minutter.

Sit-up

Utgangsstilling er liggende på ryggen med leggene på en kasse med 90 grader i hofte- 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 beskrivelsen ovenfor, til sammen 20 repetisjoner.

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. Hoftelodd skal være lavere enn kneledd.

Jeg kan gjennomføre 20 knebøy med vektbelastning på 16 kilo i henhold til beskrivelsen ovenfor.

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

Helsekrav

For å få kompetansebevis for utrykningskjøretøy må du tilfredsstille de samme helsekravene som gjelder for førerkort klasse D (se førerkortforskriften på lovdata.no). Det betyr at dersom du ikke tilfredsstiller disse kravene, får du ikke gjennomført studiet.

Jeg bekrefter at jeg har sjekket at jeg tilfredsstiller kravene til førerkort klasse D.

Jeg er klar over at det er straffbart å holde tilbake eller gi uriktige opplysninger. Den som oppgir falske opplysninger, vil også miste sin studieplass (jf. UH-loven § 3-7).

| | |
|--------------|-------|
| Sted: | Dato: |
| Underskrift: | |