

## Hälsodeklaration

För att kunna delta i utbildningen krävs att du har tillräcklig fysisk förmåga för att genomföra de praktiska moment som kursen innehåller. Vi rekommenderar att du före kursstart genomgår en **Medicinsk kontroll i arbetslivet** och får ett intyg på lämplighet. Om detta inte är möjligt, ansvarar du själv för att informera instruktören om eventuella hälsoproblem. Tillsammans kan ni då bedöma om dessa utgör en risk eller ett hinder för att delta i utbildningen.

---

## Deklaration

Jag intygar att jag är vid god hälsa, har tillräcklig fysisk förmåga och anser mig lämplig att genomföra en kurs som innebär fysisk ansträngning. Jag har inga medicinska eller fysiska tillstånd som kan hindra mig från att delta, exempelvis:

- Alkohol- eller drogberoende
- Diabetes eller problem med blodsocker
- Högt/lågt blodtryck
- Epilepsi, yrsel eller balansproblem
- Hjärtsjukdom eller bröstsmärta
- Muskel-, skelett- eller rörelseproblem
- Psykisk ohälsa
- Svindel eller höjdrädsla
- Känslnedsättning, blindhet eller dövhet

## Ansvar och riskmedvetenhet

Jag är medveten om att arbete och träning på höjd eller djup innebär risker för fall, kollisioner och fysisk belastning. Genom att godkänna denna deklaration bekräftar jag att:

- Uppgifterna jag lämnat är korrekta.
- Mitt deltagande inte innebär risk för min eller andras säkerhet.
- Klätterteknik och dess instruktörer har rätt att avbryta mitt deltagande om oro uppstår kring min hälsa eller säkerhetsmedvetenhet.

Jag åtar mig att informera instruktörerna om min hälsa förändras samt att avbryta aktiviteter på höjd vid försämrat hälsotillstånd.

För- och efternamn: .....

Datum: .....

Underskrift: .....