



**Saya menyatakan telah membaca dan menyetujui keseluruhan pernyataan dalam dokumen ini, maka secara sadar Saya bertanggung jawab atas segala resiko yang terjadi selama dan setelah perlombaan berlangsung.**

Sehubungan dengan kepesertaan Saya di **PUSBATARA RUN 2024**, Saya secara sadar menyetujui pelepasan tanggung jawab atas segala resiko yang terjadi.

1. Saya telah membaca dan menyetujui segala informasi terkait acara, peraturan serta informasi lainnya yang berkaitan dengan PUSBATARA RUN 2024.
2. Saya menyatakan dalam keadaan sehat secara fisik untuk mengikuti lomba PUSBATARA RUN 2024.
3. Saya menyatakan, segala bentuk cedera, penyakit atau cacat fisik yang terjadi sebelum lomba berlangsung, dimana Saya mengakui cedera tersebut menjadi tanggung jawab Saya.
4. Saya menyadari bahwa lomba lari PUSBATARA RUN 2024 berpotensi secara fisik menyebabkan saya cedera atau meninggal dunia selama lomba berlangsung. Jika Saya mengetahui adanya gangguan medis yang dapat mengganggu Saya saat lomba, maka Saya akan mengundurkan diri untuk mencegah bahaya cedera atau kondisi medis lainnya.
5. Saya menyatakan berpartisipasi pada lomba PUSBATARA RUN 2024 dengan pertimbangan mampu secara medis dan sudah terlatih dengan baik. Sehingga Saya bertanggung jawab penuh atas cedera atau kecelakaan dalam bentuk apapun yang mungkin terjadi saat Saya bepergian menuju ke tempat acara lomba, selama lomba, atau sepulang dari lomba.
6. Saya menyatakan setuju untuk mendapatkan pertolongan medis diluar kemampuan dari tim medis lomba, dimana Penyelenggara lomba PUSBATARA RUN 2024 dapat mengatur evakuasi darurat ataupun perawatan yang dianggap perlu dengan segala biaya menjadi tanggung jawab Saya.
7. Saya menyatakan setuju dan bertanggung jawab atas asuransi kesehatan Saya sendiri selama acara.
8. Saya atas nama Saya sendiri dan ahli waris menyatakan melepaskan penyelenggara lomba PUSBATARA RUN 2024, sponsor, race management, dan semua orang yang berkaitan dengan lomba PUSBATARA RUN 2024 dari tanggung jawab atas semua klaim, tindakan atau kerusakan baik fisik maupun nonfisik yang mungkin timbul dari partisipasi Saya selama lomba.
9. Saya menyatakan setuju bahwa informasi dalam bentuk dokumen pribadi yang termasuk didalamnya riwayat kesehatan yang dikumpulkan pihak penyelenggara sebagai bagian dari proses mengikuti lomba dan kebutuhan dalam keadaan darurat medis.
10. Saya menyatakan setuju untuk memenuhi segala bentuk aturan dan arahan yang diberikan oleh penyelenggara PUSBATARA RUN 2024.
11. Saya menyatakan memahami bahwa penyelenggara dapat mengubah rute jika diperlukan tanpa pemberitahuan sebelumnya.
12. Saya menyatakan setuju untuk membawa semua perlengkapan yang diwajibkan kepada Saya selama lomba dan mematuhi aturan yang ada dilingkungan lomba diadakan.



### Physical Activity Readiness Questionnaire /PAR-Q

Jika terdapat jawaban **YA** atau **RAGU-RAGU** pada salah satu, sebagian atau seluruh pertanyaan dibawah ini, saya akan menyampaikan kepada penyelenggara PUSBATARA RUN 2024 untuk melakukan konsultasi kesehatan dengan tim medis yang ditunjuk penyelenggara dan wajib menyertakan Surat **MEDICAL CLEARANCE** dari Dokter yang memberi keterangan bahwa Saya direkomendasikan untuk mengikuti lomba lari PUSBATARA RUN 2024.

#### Pertanyaan Kesiapan Fisik Peserta **PUSBATARA RUN 2024**:

1. Apakah sebelum ini dokter pernah menyatakan bahwa anda memiliki gangguan jantung dan karenanya anda hanya boleh melakukan aktivitas fisik yang direkomendasikan dokter?  
Jawaban: (YA /TIDAK/RAGU-RAGU)
2. Apakah anda pernah merasakan nyeri dada ketika melakukan aktivitas fisik?  
Jawaban: (YA /TIDAK/RAGU-RAGU)
3. Dalam sebulan terakhir, apakah anda pernah merasakan nyeri dada ketika anda sedang tidak melakukan aktivitas fisik atau sedang beristirahat?  
Jawaban: (YA /TIDAK/RAGU-RAGU)
4. Dalam 12 bulan terakhir, Apakah anda pernah kehilangan keseimbangan karena pusing atau pernahkah anda kehilangan kesadaran/pingsan?  
Jawaban: (YA /TIDAK/RAGU-RAGU)
5. Apakah anda pernah didiagnosa sakit kronis selain sakit jantung dan tekanan darah tinggi?  
Jawaban: (YA /TIDAK/RAGU-RAGU)
6. Apakah anda mengalami gangguan pada tulang atau persendian (misalnya punggung, lutut, atau hip) yang dapat menjadi berat bila anda mengubah aktivitas fisik yang biasa anda lakukan?  
Jawaban: (YA /TIDAK/RAGU-RAGU)
7. Apakah anda sedang mengonsumsi obat yang diresepkan dokter untuk tekanan darah tinggi atau gangguan jantung?  
Jawaban: (YA /TIDAK/RAGU-RAGU)
8. Apakah anda mengetahui ada alasan lain sehingga anda sebaiknya tidak melakukan aktivitas fisik?  
Jawaban: (YA /TIDAK/RAGU-RAGU)

Tanggal :  
Nama Lengkap :  
Kategori Lomba :  
Tanda Tangan Peserta

.....