

SURAT PERNYATAAN PESERTA
ASN RUN 2026 kategori 5K & 10K

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap :
Nomor Identitas (KTP/SIM) :
Tanggal Lahir :
Nomor Peserta (Bib) :
Nomor HP :

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Saya telah mengisi formulir Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) dengan jujur dan benar.
2. Saya memahami bahwa berdasarkan hasil PAR-Q, saya termasuk dalam kategori berisiko untuk mengikuti aktivitas fisik intens seperti lomba lari 5K/10K.
3. Saya Belum/Sudah melakukan konsultasi dengan dokter dan telah memperoleh *izin medis (medical clearance)* untuk mengikuti kegiatan ini.
4. Saya memahami sepenuhnya risiko yang dapat terjadi selama mengikuti lomba, termasuk :
 - * Cedera fisik
 - * Pingsan
 - * Gangguan pernapasan
 - * Gangguan jantung hingga kondisi darurat medis lainnya
5. Saya bersedia mengikuti seluruh aturan dan instruksi dari panitia serta tim medis selama kegiatan berlangsung.
6. Saya akan segera menghentikan aktivitas dan melapor kepada petugas apabila merasakan gejala seperti nyeri dada, pusing, sesak napas, atau kondisi tidak normal lainnya.
7. Saya membebaskan panitia, penyelenggara, sponsor, dan seluruh pihak terkait dari segala tuntutan hukum atas risiko yang mungkin terjadi selama saya mengikuti kegiatan ini, sepanjang telah dilakukan upaya pencegahan dan penanganan sesuai standar keselamatan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sadar, tanpa paksaan dari pihak manapun, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tempat, Tanggal: _____

Peserta,

(_____)
Nama Jelas