

## **PERNYATAAN PEMBEBASAN (DARI TUNTUTAN)**

**Surat ini tidak perlu dicetak, hanya menjadi kesepakatan bersama, karena saat mendaftar, peserta sudah menyetujui semua aturan yang berlaku.**

Sehubungan dengan kepesertaan saya di WOMEN'S DAY RUN 2024, saya secara sadar menyetujui pelepasan tanggung jawab atas segala risiko yang terjadi.

1. Saya menyadari bahwa WOMEN'S DAY RUN 2024 secara fisik bisa menyebabkan saya cedera atau meninggal dunia selama kegiatan berlangsung. Jika saya mengetahui adanya gangguan medis yang dapat mengganggu saya saat kegiatan, maka saya akan mengundurkan diri untuk mencegah bahaya cedera atau kondisi medis lainnya.
2. Saya menyatakan berpartisipasi pada kegiatan WOMEN'S DAY 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 ketempat acara kegiatan, selama kegiatan, atau sepulang dari kegiatan.
3. Saya menyatakan setuju dan bertanggung jawab atas kesehatan saya sendiri selama acara.
4. Saya atas nama saya sendiri dan ahli waris menyatakan melepaskan penyelenggara WOMEN'S DAY RUN 2024, sponsor, race management, dan semua orang yang berkaitan dengan WOMEN'S DAY RUN 2024 dari tanggung jawab atas semua klaim, tindakan atau kerusakan baik fisik maupun non fisik yang mungkin timbul dari partisipasi saya selama kegiatan.
5. Saya menyatakan setuju untuk memenuhi segala bentuk aturan dan arahan yang diberikan oleh penyelenggara WOMEN'S DAY RUN 2024.
6. Saya menyatakan memahami bahwa penyelenggara dapat mengubah rute jika diperlukan tanpa pemberitahuan sebelumnya.

*Physical Activity Readiness Questionnaire /PAR-Q*

**Formulir Kesiapan Fisik Peserta WOMEN'S DAY RUN 2024**

**Surat ini tidak perlu dicetak, hanya menjadi kesepakatan bersama, karena saat mendaftar, peserta sudah menyetujui semua aturan yang berlaku.**

Dengan tindakan saya mengikuti proses kegiatan Women's Day Run 2024, maka saya menyatakan diri mampu secara medis dan sudah terlatih dengan baik. Saya sebagai peserta juga menyatakan tidak pernah mengalami gangguan sebagai berikut :

1. Saya tidak memiliki gangguan jantung dan secara medis diperbolehkan berlari dengan jarak 10 KM.
2. Tidak pernah merasakan nyeri dada ketika melakukan aktivitas fisik
3. Dalam sebulan terakhir, saya tidak pernah merasakan nyeri dada ketika sedang tidak melakukan aktivitas fisik atau sedang beristirahat.
4. Dalam 12 bulan terakhir, saya tidak pernah kehilangan keseimbangan karena pusing dan tidak pernah kehilangan kesadaran/pingsan.
5. Saya tidak pernah didiagnosa sakit kronis selain sakit jantung dan tekanan darah tinggi.
6. Saya tidak mengalami gangguan pada tulang atau persendian (misalnya punggung, lutut, atau hip) yang dapat menjadi berat bila mengubah aktivitas fisik yang biasa saya lakukan.
7. Saya tidak mengonsumsi obat yang diresepkan dokter untuk tekanan darah tinggi atau gangguan jantung.