Приложение № 5
към Обява с рег. № 6984/29.10.2026 г.

МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

при участие в изпит, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба, чрез покриване на съответните нормативи

По време на изпита, определящ физическата годност на кандидатите за военна служба участниците не трябва да се напрягат прекалено, защото това може да доведе до травми или други нежелани физиологични състояния, като болка в гърдите, недостиг на въздух, световъртеж, колапс, стомашни разстройства и др.

Ако, независимо по кое време от провеждането на изпита, участник се почувства зле или изпита някое от посочените състояния, следва да спре незабавно изпълнението на упражнението, за да му бъде оказана медицинска помощ.

По време на изпита, участниците да изпълнят точно указанията на изпитната комисия относно организацията на провеждане и изпълнението на съответното упражнение.

Ако участниците са дошли на изпита с обеци, пръстени, ланци, гривни, часовник, дъвка и др., които могат да доведат до нараняване на някой от тях, ВЕДНАГА СЛЕДВА ДА ГИ СВАЛЯТ.

Ако участниците носят вода, в никакъв случай да не прекаляват с приетото количество.

Задължително преди всяко изпитно упражнение участниците да разгряват мускулните групи и ставите, участващи в него.

В никакъв случай участниците да не предприемат действия и движения, които биха предизвикали контузии.

След приключване на всяко упражнение участниците да избягват сядате или лягате, а да продължат да се движат, докато дишането, пулсът и кръвното налягане се възстановят напълно.