

Innledning
<p>Du skal nå fylle ut en egenerklæring der du oppgir opplysninger om deg selv.</p> <p>Opplysningene er beskyttet i henhold til personopplysningsloven og blir behandlet fortrolig. Forsvarets informasjonsplikt i henhold til Personopplysningsloven, finner du <a href="https://forsvaret.no/hjelp/personvern/personvernerklæring-i-forsvaret">her</a> (https://forsvaret.no/hjelp/personvern/personvernerklæring-i-forsvaret)</p> <p>Det er viktig at du svarer riktig og ærlig på alle spørsmålene. Enkelte opplysninger må du dokumentere hvis Forsvaret ber om det. Hvis du gir oss uriktige eller ufullstendige opplysninger, kan du bli straffet med bot eller fengsel.</p>
<p>Før du starter utfyllingen av skjemaet må du ha klargjort:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvor lang tid du bruker på å løpe 3000 meter</li> <li>• Hvor mange armhevinger (push-ups) du klarer</li> <li>• Hvor mange kroppshevinger (pull-ups) du klarer</li> <li>• Hvor langt du hopper stille lengde</li> </ul>
<p><a href="https://forsvaret.no/karriere/forstegangstjeneste/2016-video-fysisk-ovelses-til-sesjon-del-1">Se video av øvelsene her</a> (https://forsvaret.no/karriere/forstegangstjeneste/2016-video-fysisk-ovelses-til-sesjon-del-1)</p>
<p>Resultatet av egenerklæringen får du i april.</p>

Motivasjon
<p>1. Jeg ønsker tjeneste i Forsvaret.</p> <p><input checked="" type="radio"/> Stemmer bra</p>
<p>1 a. Hovedsakelig fordi</p> <p><input checked="" type="radio"/> Jeg har familie eller venner som har tjenestegjort eller jobber i Forsvaret</p>
<p>2. Jeg tror jeg passer til å gjennomføre tjeneste i Forsvaret.</p> <p><input checked="" type="radio"/> Stemmer dårlig</p>

Fysisk form
<p>3. Angi din høyde i cm</p> <p>182</p>
<p>4. Angi din vekt i hele kg</p> <p>80</p>
<p>5. Hvor ofte trener du?</p> <p><input checked="" type="radio"/> 1 - 2 ganger i uka</p>
<p>6. Hvor lang tid bruker du på å løpe 3000 meter?</p> <p><input checked="" type="radio"/> 18:01 - 20:30</p>

7. Hvor mange armhevinger (push-ups) klarer du?
<input type="radio"/> 15
8. Hvor mange hengende kroppshevinger (pull-ups) klarer du?
<input type="radio"/> 3
9. Hvor langt (i cm) hopper du stille lengde?
<input type="radio"/> 145 - 159
10. Kan du svømme 200 meter?
<input type="radio"/> Ja
11. Hvordan vurderer du dine egne skiferdigheter?
<input type="radio"/> Uerfaren
12. Hvor ofte har du de siste par årene drevet med friluftsliv som inkluderer enten bæring av tung sekk, overnatting utendørs eller lengre dagsturer i skog/mark/fjell?
<input type="radio"/> Ofte (10 ganger eller mer per år)

Helse 1
13. Kryss av hvis du har noen av helseplagene. Diagnosen må være stilt av lege eller psykolog.
<input checked="" type="checkbox"/> Jeg har ingen av helseproblemene nevnt over
14. Kryss av hvis du har eller har hatt noen av helseplagene. Diagnosen må være stilt av lege eller psykolog.
<input checked="" type="checkbox"/> Jeg har ikke, og har aldri hatt noen av helseproblemene nevnt over

Helse 2
15. Er du blitt operert i rygg, hofte, kne eller annen del av skjelettet?
<input type="radio"/> Nei
16. Er du blitt operert i en annen del av kroppen?
<input type="radio"/> Ja, og jeg er nå symptomfri og har fått tilbake full funksjon
17. Har du pollenallergi?
<input type="radio"/> Nei

18. Har du symptomgivende helårsallergi? <input checked="" type="radio"/> Nei
19. Har du eksem, psoriasis eller andre vedvarende hudsykdommer? <input checked="" type="radio"/> Nei
20. Har du astma eller annen alvorlig lungesykdom? <input checked="" type="radio"/> Nei
21. Har du migrene eller annen, tilbakevendende hodepine? <input checked="" type="radio"/> Nei
22. Har du fått diagnostisert cøliaki/glutenintoleranse? <input checked="" type="radio"/> Ja, og jeg har symptomer til tross for glutenfri kost
23. Har du fått diagnostisert laktoseintoleranse? <input checked="" type="radio"/> Nei
24. Bruker du briller eller linser? <input checked="" type="radio"/> Nei
25. Har du hatt fravær fra skole/jobb over til sammen 8 uker pga. sykdom/skade i løpet av de siste 12 månedene? <input checked="" type="radio"/> Nei
26. Opplever du angst/uro eller depresjon som hemmer deg eller gjør det vanskelig for deg i hverdagen? <input checked="" type="radio"/> Nei

<b>Narkotika og doping</b>
27. Har du prøvd narkotika eller doping i løpet av det siste året? <input checked="" type="radio"/> Nei

<b>Sosialt liv</b>
Kryss av det alternativet som passer best.
28. Jeg får lett kontakt med andre mennesker. <input checked="" type="radio"/> Stemmer ganske bra
29. Jeg trives stort sett godt sammen med mine medelever på skolen og i fritiden. <input checked="" type="radio"/> Stemmer ganske bra

30. Jeg omgås regelmessig med flere venner. <input type="radio"/> Stemmer ganske bra
31. Jeg liker å ta ansvar. <input type="radio"/> Stemmer ganske bra
32. Jeg tar gjerne initiativ blant venner. <input type="radio"/> Stemmer ganske dårlig
33. Jeg håndterer stress og frister bra. <input type="radio"/> Stemmer bra
34. Jeg opplever det som problematisk å sove borte. <input type="radio"/> Stemmer ikke i det hele tatt
35. Jeg kan bli så sint at jeg kan skade meg selv eller andre. <input type="radio"/> Stemmer ikke i det hele tatt
36. Jeg havner ofte i slåsskamp. <input type="radio"/> Stemmer ikke i det hele tatt
37. Jeg er vanligvis en rolig og avbalansert person. <input type="radio"/> Stemmer bra
38. Jeg kommer, generelt sett, godt overens med andre mennesker. <input type="radio"/> Stemmer bra

Generelle spørsmål
39. Er du eller har du vært aktiv innen en eller flere av følgende hobbyer? <input checked="" type="checkbox"/> Jakt, fiske eller friluftsliv
40. Har du båtførerbevis? <input type="radio"/> Ja
41. Behersker du noen andre språk enn norsk som morsmål både skriftlig og muntlig? <input type="radio"/> Ja
41 a. Kryss av språkene, foruten norsk, som du behersker som morsmål både skriftlig og muntlig: <input checked="" type="checkbox"/> Ingen av disse språkene

Ønsker
--------

42. Kunne du tenke deg å søke utdanning i Forsvaret?

☒ Ja

42 a. Hva kunne du tenke deg å søke? Prioritet 1

☒ Flygerutdanning

42 a. Hva kunne du tenke deg å søke? Prioritet 2

☒ Ingeniørutdanning (krever realfag)

42 a. Hva kunne du tenke deg å søke? Prioritet 3

☒ Teknisk fagutdanning

43. Hvis du er kvalifisert, ønsker Forsvaret å sende deg informasjon om utdanning i Forsvaret på e-post, SMS eller i sosiale medier. Du kan når som helst endre dette seinere. Ønsker du slik informasjon?

☒ Ja

#### Bekreftelse

Jeg bekrefter at mine svar er korrekte og avgitt etter beste evne. Oppgir du uriktige eller ufullstendige opplysninger, kan dette medføre straffeansvar etter forsvarsloven § 66.

