Walk Organiser registration form (Vietnamese)

Mẫu đơn đăng ký cho Người Tổ chức Đi bộ

Please complete this form and the attached doctor's letter (if applicable) and return to Heart Foundation Walking, Reply Paid GPO Box 9922 in your capital city. If you have any questions, please contact your Area Coordinator. To find your nearest Area Coordinator, visit www.heartfoundation.org.au/walking or telephone 1300 36 27 87.

Xin vui lòng điền mẫu đơn này và bức thư của bác sĩ đính kèm theo đây (nếu cần) và gởi lại cho chương trình Đi bộ với Heart Foundation, qua địa chỉ không cần dán tem "Reply Paid GPO Box 9922" tại thủ phủ của tiểu bang của quý vị. Nếu quý vị có thắc mắc, hãy liên lạc với Điều hợp viên Khu vực của quý vị. Muốn tìm Điều hợp viên Khu vực gần quý vị nhất, hãy viếng mạng www.heartfoundation.org.au/walking hoặc điện thoại số 1300 36 27 87.

Your details

Chi tiết của Quý vị

Suburb/Town
Vùng/Thị trấn

Group Name
Tên của Nhóm

Area Coordinator name
Tên của Điều hợp viên Khu vực

First name
Tên

Last Name
Họ

Address
Địa chỉ

Postcode
Số vùng

Date of birth
Ngày sanh

Email
Địa chỉ Điện thư

Telephone Điện thoại

Home Nhà

Work Nơi làm việc

Mobile Di động

Fax Máy Fax

Preferred contact Người để liên lạc

Home Telephone Điện thoại nhà ☐

Work Telephone Điện thoại nơi làm việc ☐

Mobile Di động ☐

Email Điện thư ☐

Gender Phái tính

Male Nam ☐

Female Nữ ☐

Occupation	Nghề nghiệp				
Employed	Làm việc	☐	Self employed	Tự làm chủ	☐
Unemployed	Thất nghiệp	☐	Retired	Hưu trí	☐
Semi-retired	Bán hưu trí	☐	Home Duties	Nội trợ	☐
Student	Học sinh	☐	Other	Tình trạng khác	☐

How did you hear about Heart Foundation Walking?

Nhờ đâu mà quý vị biết đến chương trình Đi bộ với Heart Foundation?

Health professional	Chuyên gia Y tế	☐	Internet	Mạng Internet	☐
Newsletter	Bản tin	☐	Flyer	Các tờ rơi	☐
Radio	Đài phát thanh	☐	TV	Đài truyền hình	☐
Word of mouth	Truyền miệng	☐	Other	Hình thức khác	☐

What is your first language? (Optional)

Ngôn ngữ chánh của quý vị là gì? (Không bắt buộc)

Are you of Aboriginal or Torres Strait Islander origin? (Optional)

Quý vị có phải là người có gốc Thổ dân hay từ các đảo ở Torres Strait? (Không bắt buộc)

No	Không	☐			
Yes, Aboriginal	Có, Thổ dân	☐	Yes, Torres Strait Islander	Có, Dân trên đảo ở Torres Strait	☐

I would like to receive a copy of Heart Foundation Walking Newsletter. Note: Newsletters are only available in English.

Tôi muốn được Bản tin về chương trình Đi bộ với Heart Foundation. Lưu ý: Chỉ có Bản tin bằng Anh ngữ.

Yes	Muốn	☐	No	Không	☐

Please indicate whether you would prefer to receive an email or paper version.

Hãy cho biết nếu quý vị muốn bản tin in trên giấy hay gởi qua điện thư.

Email	Điện thư	☐	Paper	Giấy	☐

I would like to participate in the Walker's recognition scheme (e.g. certificates / vouchers on achieving walking milestones)?

Tôi muốn tham gia chương trình công nhận Người Đi bộ (ví dụ như cấp giấy chứng nhận/phiếu tặng khi đạt đến các mốc đánh dấu thành quả đi bộ)?

Yes	Muốn	☐	No	Không	☐

Will you be walking with your pet dog?

Quý vị sẽ cùng dắt chó đi bộ hay không?

Yes	Có	☐	No	Không	☐

Walk details

Chi tiết của cuộc đi bộ

Meeting Point

Điểm Tập họp

Address

Địa chỉ

Type of walk

Loại đi bộ

Health and fitness walk: brisk walks (around 5km) may include some hills

☐ Đi bộ cho sức khỏe và thể lực: đi bộ nhanh (khoảng 5 cây số) có thể gồm đường đồi dốc

Parents with prams: leisure walks on flat ground

☐ Cha mẹ đẩy xe em bé: đi dạo trên đường bằng phẳng

Leisure walks: slower, less strenuous walks

☐ Đi dạo: đi chậm, ít tốn sức hơn

Shopping centre walk: out of hours walks inside air-conditioned shopping centres

☐ Đi bộ trong trung tâm mua sắm: đi bộ ngoài giờ mua bán trong các trung tâm mua sắm có máy điều hòa không khí

Closed group: walks that are not promoted to the public (e.g. workplace group)

☐ Nhóm hạn chế: đi bộ không quảng bá cho công chúng (ví dụ như nhóm tại nơi làm việc)

Other speciality (please specify)

☐ Loại đặc trưng khác (xin nêu rõ)

Walk speed

Tốc độ đi bộ

Slow	Chậm	☐	Slow-Medium	Chậm-Trung bình	☐	Medium	Trung bình	☐
Medium-Fast	Trung bình-Nhanh	☐	Fast	Nhanh	☐			

Length of walk *(e.g. 1h or 5km)*

Khoảng đường đi bộ (ví dụ như 1 giờ đồng hồ hoặc 5 cây số)

Walk start time *(e.g. 7.30am)*

Giờ khởi sự đi bộ (ví dụ như 7.30 sáng)

Walk days *(e.g. Mon & Wed)*

Những ngày đi bộ (ví dụ như Thứ Hai & Thứ Tư)

As a token of appreciation for your efforts as a Walk Organiser, we are delighted to offer you some free Heart Foundation Walking merchandise. Please tick the items you would like to receive.

Để thể hiện sự tri ân đối với nỗ lực của quý vị trong vai trò Người Tổ chức Đi bộ, chúng tôi hân hạnh được biếu quý vị vài mặt hàng do Heart Foundation Walking bán. Hãy đánh dấu món hàng mà quý vị muốn nhận.

Polo Shirt	**Áo thun có bâu**								
Size	Kích thước	☐ XS	☐ S	☐ M	☐ L	☐ XL	☐ 2XL	☐ 3XL	☐ 4XL
Colour	Màu	☐ trắng white			☐ đỏ red			☐ xám grey	
Bucket hat	**Nón vải vành hẹp**	☐ S/M (56/57cm)			☐ L/XL (59/60cm)				

Please complete the Walk Safety Audit in your Walk Organiser handbook to ensure that your walk route is safe and appropriate.

Please report any relevant public health hazards to your local council.

Xin vui lòng hoàn tất phần Kiểm tra An toàn cho Đi bộ trong cẩm nang cho Người Tổ chức Đi bộ để bảo đảm khoảng đường đi bộ được an toàn và thích hợp. Hãy báo cáo cho hội đồng thành phố địa phương về các hiểm họa liên quan đến sức khỏe công chúng.

Medical details

If you plan on increasing your physical activity, answer the questions below to find out if you should consult your doctor before you start. Please read the questions carefully and respond to each one by selecting Yes or No.

Chi tiết về sức khỏe

Nếu quý vị dự định tăng gia các vận động cơ thể, hãy trả lời các câu hỏi dưới đây để xem quý vị có cần vấn kiến bác sĩ gia đình trước khi bắt đầu. Hãy đọc cẩn thận các câu hỏi và trả lời bằng cách chọn Có hay Không.

Has your doctor ever said that you have a heart condition and that you should only do physical activity recommended by a doctor?

Có bao giờ bác sĩ gia đình đã nói rằng quý vị có vấn đề về tim mạch và quý vị chỉ nên thực hiện các vận động cơ thể do bác sĩ khuyên bảo?

Yes Có ☐ No Không ☐

Do you feel pain in your chest when you do physical activity?

Quý vị có cảm thấy đau ngực khi vận động cơ thể?

Yes Có ☐ No Không ☐

In the past month, have you had chest pain when you were not doing physical activity?

Trong tháng vừa qua, quý vị có bị đau ngực trong khi quý vị không vận động cơ thể?

Yes Có ☐ No Không ☐

Do you lose your balance due to dizziness or do you ever lose consciousness?

Quý vị có bị mất thăng bằng do bị chóng mặt hay có bao giờ bị bất tỉnh hay không?

Yes Có ☐ No Không ☐

Do you have a bone or joint problem that could be made worse by a change in your physical activity?

Quý vị có bị các vấn về về xương hay khớp mà có thể trở nên trầm trọng hơn do thay đổi về việc vận động cơ thể?

Yes Có ☐ No Không ☐

Is your doctor currently prescribing drugs for your blood pressure or heart?

Bác sĩ gia đình hiện nay có đang cho quý vị thuốc về áp huyết và tim mạch hay không?

Yes Có ☐ No Không ☐

Do you know of any other reason why you should not do physical activity?

Quý vị có biết lý do nào khác mà quý vị không nên tham gia các vận động cơ thể hay không?

Yes Có ☐ No Không ☐

Are you a male and over the age of 35, and NOT accustomed to regular exercise?

Quý vị có phải là nam giới trên 35 tuổi, và KHÔNG quen tập thể dục thường xuyên?

Yes Có ☐ No Không ☐

Are you are female and over the age of 45, and NOT accustomed to regular exercise?

Quý vị có phải là nữ giới trên 45 tuổi, và KHÔNG quen tập thể dục thường xuyên?

Yes Có ☐ No Không ☐

If you answered YES to any of the above medical questions, consult your doctor BEFORE you increase your physical activity. Please discuss this form with your doctor and show them the attached letter. The Heart Foundation requests that you return the signed doctor's letter along with your registration form to the Heart Foundation.

Nếu quý vị trả lời CÓ cho bất kỳ câu hỏi về sức khỏe nào như nêu trên, hãy vấn kiến bác sĩ gia đình TRƯỚC khi tăng gia các vận động cơ thể. Hãy thảo luận với bác sĩ về đơn này và cho họ xem bức thư đính kèm. Tổ chức Heart Foundation yêu cầu quý vị gởi bức thư đã được bác sĩ của quý vị ký cùng với đơn đăng ký của quý vị lại cho Heart Foundation.

If you answered NO to all of the above questions, you can be reasonably sure that there will be no issues with increasing your level of physical activity. Start slowly and build up gradually. Common sense is your best guide.

Nếu quý vị trả lời KHÔNG cho tất cả câu hỏi nêu trên, quý vị có thể đoan chắc một cách hợp lý rằng việc gia tăng mức vận động cơ thể của quý vị sẽ không gây vấn đề gì. Khởi sự ở mức độ chậm và dần dần tăng lên. Làm theo nhận xét thường tình là cách hay nhất.

You should delay an increase in physical activity if you are suffering from a cold, a fever or other temporary illness until you feel better.

Quý vị nên đình hoản việc gia tăng vận động cơ thể nếu đang bị cảm hay sốt hoặc các bệnh thoáng qua, chờ cho đến khi bình phục.

Note: if your health or circumstances change, you will need to see your doctor to check that it is still safe for you to participate in Heart Foundation Walking.

Luu ý: nếu sức khỏe hay hoàn cảnh của quý vị thay đổi, quý vị cần gặp bác sĩ để kiểm tra xem có còn an toàn để quý vị tham gia việc Đi bộ với Heart Foundation

Terms and conditions

1. I agree to participate in Heart Foundation Walking and volunteer to act as a Walk Organiser for the Heart Foundation in accordance with the directions of the Heart Foundation.
2. I understand the program involves a range of walks, from very gentle to quite vigorous.
3. I have read and understand the Walkers Booklet and Walk Organiser Handbook.
4. I agree to comply with the Walk Organiser Handbook and will not undertake any activity, other than outlined in the Walk Organiser Handbook, including activities which involve or implies involvement with the Heart Foundation or its Funding Partners, except with prior written authority from the Heart Foundation.
5. If I am aware of any medical condition, which may be affected by the physical activity of this program, or have answered yes to any of the medical questions in the Medical Details section, then I agree to provide the Heart Foundation with doctor approval to participate in Heart Foundation Walking.
6. The Heart Foundation acknowledges and accepts its responsibilities to provide the resources and services necessary to support volunteer Heart Foundation Walking Walk Organisers.
7. I acknowledge that walkers are permitted to bring their dogs to walks and will ensure that at all times the Heart Foundation Walking With Dogs Policy is being followed and will address any issues regarding unacceptable animal behaviour immediately.
8. I acknowledge that if I am walking with my dog, I am solely responsible for my animal and for any injury or damage my animal might cause to any person or property.
9. I agree to comply with the Heart Foundation Privacy Policy and will not disclose or use personal information for any purpose other than for which it was collected.
10. I agree to immediately cease to act as a Walk Organiser on receipt of written notice from the Heart Foundation.
11. I agree to comply with these terms and conditions as may be amended by the Heart Foundation from time to time and acknowledge that the Heart Foundation will display up to date terms and conditions at www.heartfoundation.org.au.
12. I declare that to the best of my belief, the information that I have supplied on this registration form is true and correct.

Điều khoản và quy định

1. Tôi đồng ý tham gia việc Đi bộ với Heart Foundation và tự nguyện giữ vai trò Người Tổ chức Đi bộ cho Heart Foundation thể theo các chỉ dẫn của Heart Foundation.
2. Tôi hiểu rằng chương trình gồm một loạt nhiều cuộc đi bộ từ tốc độ rất chậm rãi cho đến khá gấp rút.
3. Tôi đã đọc và hiểu rõ Cẩm nang cho Người Đi bộ và Cẩm nang cho Người Tổ chức Đi bộ.
4. Tôi đồng ý tuân thủ với Cẩm nang cho Người Tổ chức Đi bộ và sẽ không thực hiện bất kỳ sinh hoạt nào, ngoài các sinh hoạt được phác thảo trong Cẩm nang cho Người Tổ chức Đi bộ, gồm cả các sinh hoạt liên quan hay có hàm ý liên quan đến Heart Foundation hoặc các Đối tác Gây Quỹ, ngoại trừ trường hợp được giấy của Heart Foundation cho phép trước.
5. Nếu tôi biết có một tình trạng sức khỏe nào có thể bị ảnh hưởng bởi sinh hoạt vận động cơ thể trong chương trình này, hoặc nếu tôi có vấn đề sức khỏe nào như đã liệt kê trong phần Chi tiết về Sức khỏe, tôi sẽ đồng ý cung cấp cho Heart Foundation giấy của bác sĩ cho phép tôi tham gia chương trình Đi bộ với Heart Foundation.
6. Heart Foundation nhận chịu trách nhiệm cung cấp các nguồn tài lực và dịch vụ cần thiết để hỗ trợ những người tự nguyện giữ vai trò Người Tổ chức Đi bộ cho chương trình Đi bộ với Heart Foundation.
7. Tôi công nhận rằng người đi bộ được phép dắt chó theo và bảo đảm rằng lúc nào cũng tuân theo Chủ trương Đi bộ Dắt Chó của Heart Foundation và sẽ giải quyết ngay lập tức các vấn đề liên quan đến các việc không chấp nhận được do thú vật gây ra.
8. Tôi xác nhận rằng nếu tôi dắt theo chó trong khi đi bộ tôi sẽ hoàn toàn chịu trách nhiệm cho chó của tôi và cho bất kỳ thương tích hay thiệt hại do chó của tôi gây ra cho bất kỳ người hay tài sản nào.
9. Tôi đồng ý tuân thủ với Chính sách Bảo mật của Heart Foundation và sẽ không tiết lộ hay dùng các chi tiết cá nhân trong các mục đích nào khác hơn là mục đích mà chi tiết đã được thâu thập.
10. Tôi đồng ý sẽ ngưng giữ vai trò Người Tổ chức Đi bộ ngay khi nhận được văn bản thông báo của Heart Foundation.
11. Tôi đồng ý tuân thủ các điều khoản và quy định này cùng các tu chỉnh mà Heart Foundation thực hiện khi cần và tôi hiểu rằng Heart Foundation sẽ trưng bày các điều khoản và quy định mới nhất trên mạng www.heartfoundation.org.au.
12. Tôi tuyên thệ rằng theo sự tin tưởng tối đa của tôi, các chi tiết mà tôi cung cấp trong đơn xin đăng ký này đều đúng và là sự thật.

Signature Chữ ký
Date Ngày _____/_____/_____ Heart Foundation Walking Đi bộ với Heart Foundation
Date Ngày _____/_____/_____ The Heart Foundation gratefully acknowledges the support and funding for Heart Foundation Walking from the Australian Government Department of Health and Ageing. Heart Foundation Walking is also funded by the Queensland Government to get more Queenslanders active. Tổ chức Heart Foundation tỏ lòng cám ơn sự giúp đỡ và tài trợ của Bộ Y tế và Lão hóa của Chánh phủ Úc cho chương trình Đi bộ với Heart Foundation. Chương trình này cũng được sự tài trợ của Chính phủ Queensland để giúp cư dân ở Queensland được năng động hơn. Heart Foundation Privacy Policy The Heart Foundation respects your privacy and has embraced the National Privacy Principles. We will only use the information provided for the purpose of administering our programs. If you have any questions about privacy, please telephone 1300 55 02 82 and ask for the Privacy Officer. Chủ trương của Heart Foundation về Bảo mật việc riêng tư Tổ chức Heart Foundation tôn trọng việc riêng tư của quý vị và tuân thủ Các Nguyên tắc Bảo mật Toàn quốc. Chúng tôi sẽ chỉ dùng các chi tiết được cung cấp với mục đích giúp quản lý các chương trình của chúng tôi. Nếu quý vị có thắc mắc về việc bảo mật việc riêng tư, hãy điện thoại số 1300 55 02 82 và yêu cầu được nói chuyện với Nhân viên phụ trách Bảo mật.

Dear Doctor

Your patient is presenting this letter because s/he is interested in participating in Heart Foundation Walking, a community based walking program developed by the Heart Foundation. Patients are advised to seek medical clearance from their doctor prior to participating in the program if they answer yes to one or more of the health screening questions on the walker registration form.

Heart Foundation Walking is facilitated by local volunteers who organise the location and times of regular group walks and attend each session. These people, referred to as Walk Organisers, do not have specific knowledge or training in relation to heart health matters. Walk Organisers simply facilitate people getting together to walk on a regular basis.

The intensity of the walks varies from very low to quite vigorous, depending on the location and the fitness level of the participants. Please discuss any relevant conditions(s) with your patient, determine his or her suitability to participate in Heart Foundation Walking, and tick the corresponding box below. Please keep a copy of this document with your client's medical records and give this form to your client to return to the Heart Foundation along with his or her registration form. If you have any questions please call 1300 36 27 87.

Yours sincerely

Dr Lyn Roberts
Chief Executive Officer - National

Kính gởi Bác sĩ

Thân chủ của bác sĩ trình lá thư này vì ông/cô ấy muốn tham gia chương trình Đi bộ với Heart Foundation, một chương trình đi bộ đặt cơ sở trong cộng đồng và do Heart Foundation phát huy. Các thân chủ đã được khuyên nên tìm đến bác sĩ của họ để được chứng nhận là đủ sức khỏe để tham gia chương trình này, nếu họ trả lời có cho một hay nhiều câu hỏi nhằm kiểm tra sơ khởi sức khỏe của họ như được nêu lên trong mẫu đơn đăng ký cho người đi bộ.

Chương trình Đi bộ với Heart Foundation được điều động bởi các người tự nguyện tại địa phương, những người này thu xếp địa điểm và thời gian cho các nhóm đi bộ thường xuyên và đồng thời tham gia các buổi đi bộ này. Những người này, được gọi là Người Tổ chức Đi bộ, không có kiến thức chuyên môn hoặc được huấn luyện về các việc liên quan đến sự an lành của tim mạch. Người Tổ chức Đi bộ chỉ đơn thuần điều động tập họp mọi người để cùng đi bộ thường xuyên.

Mức độ đi bộ khác biệt từ mức rất chậm cho đến mức khá gấp rút, tùy theo địa điểm và thể lực của những người tham dự. Xin vui lòng thảo luận về các điều kiện liên quan đến thân chủ của bác sĩ, để xem ông ấy hay cô ấy có thích hợp cho chương trình Đi bộ với Heart Foundation hay không, và hãy đánh dấu vào những ô thích hợp dưới đây. Xin hãy giữ lại một bản sao của văn bản này trong hồ sơ sức khỏe của thân chủ và trao lại đơn này để họ gởi cho Heart Foundation cùng với mẫu đơn đăng ký của họ. Nếu bác sĩ có thắc mắc hãy điện thoại số 1300 36 27 87.

Kính thư

Dr Lyn Roberts
Tổng Giám đốc Điều hành – Toàn quốc

Please print your responses clearly in the space provided.
Xin ghi rõ câu trả lời của bác sĩ bằng chữ in vào chỗ chừa trống.

Name of patient
Tên của thân chủ

Yes, person is suitable to participate in Heart Foundation Walking.
☐ Được, người này có thể tham gia chương trình Đi bộ với Heart Foundation.

No, person is NOT suitable to participate in Heart Foundation Walking and I have provided them with other suitable physical activity alternatives.
☐ Không, người này KHÔNG thể tham gia chương trình Đi bộ với Heart Foundation và tôi đã đề nghị các vận động cơ thể khác thích hợp cho họ.

Name of doctor
Tên của bác sĩ

Address
Địa chỉ

Postcode
Số vùng

Telephone
Điện thoại

Fax
Máy Fax

Signature
Chữ ký

Date
Ngày

_____/_____/_____