Walker registration form (Greek)

Έντυπο εγγραφής Πεζοπόρου

Use this form to join Heart Foundation Walking. You will need to find out the name and ID number of the group you wish to join as well as the name of your group's Walk Organiser before you can complete the registration process. The Walk Organiser for your group can help you with this. To find your nearest group, visit www.heartfoundation.org.au/walking or call 1300 36 27 87. It is a good idea to go along to one of the group's walks before completing this form and joining.

Χρησιμοποιήστε αυτό τό έντυπο για να λάβετε συμμετοχή στην Πεζοπορία του Καρδιακού Ιδρύματος (Heart Foundation Walking). Θα πρέπει να μάθετε το όνομα και τον αριθμό Αναγνώρισης της ομάδας που επιθυμείτε να συμμετάσχετε, ως επίσης, και το όνομα του Διοργανωτή της ομάδας Πεζοπορίας, για να μπορέσετε να τελειώσετε την διαδικασία της εγγραφής. Ο Διοργανωτής Πεζοπορίας της ομάδας σας μπορεί να σας βοηθήσει μ'αυτό. Για να μάθετε που βρίσκεται πλησιέστερή σας ομάδα, επισκεφθείτε το www.heartfoundation.org.au/walking ή τηλεφωνήστε στο 1300 36 27 87. Είναι μια καλή ιδέα να πάτε σε μια από τις πεζοπορίες της ομάδας πριν συμπληρώσετε αυτό το έντυπο και πριν λάβετε συμμετοχή.

Group ID Ταυτότητα Ομάδας	Group Name Όνομα Ομάδας	Walk Organiser Διοργανωτής Πεζοπορίας
First name Όνομα	Last name Επώνυμο	
Address Διεύθυνση		
Suburb/Town Προάστειο/Πόλη	State Πολιτεία	Postcode Ταχυδρομικός Τομέας
Date of birth Ημερομηνία Γεννήσεως		
Email Ηλεκτρονική Διεύθυνση		
Telephone Ηλεκτρονική Διεύθυνση Home Σπιτιού Mobile Κινητό	Work Εργασίας Fax Φαξ	
Preferred contact Προτεινόμενη επικοινωνία Home Telephone Τηλέφωνο σπιτιού ☐ Mobile Κινητό ☐	Work Telephone Τηλέφωνο εργασίας ☐ Email Ηλεκτρονική Διεύθυνση ☐	
Gender Γένος Male Άνδρας ☐	Female Γυναίκα ☐	

Occupation	Επάγγελμα				
Employed	Απασχολούμενος	☐	Self employed	Αυτοαπασχολούμενος	☐
Unemployed	Άνεργος	☐	Retired	Συνταξιούχος	☐
Semi-retired	Ημι-συνταξιούχος	☐	Home Duties	Οικιακά	☐
Student	Φοιτητής	☐	Other	Άλλα	☐

How did you hear about Heart Foundation Walking?

Από πού έχετε ακούσει για την Πεζοπορία του Heart Foundation;

Health professional	Επαγγελματία Υγείας	☐	Internet	Διαδίκτυο	☐
Newsletter	Εγκύκλιο	☐	Flyer	Φυλλάδιο	☐
Radio	Ραδιόφωνο	☐	TV	Τηλεόραση	☐
Word of mouth	Από στόμα σε στόμα	☐	Other	Άλλα	☐

What is your first language? (Optional)

Ποια είναι η πρώτη σας γλώσσα; (Προαιρετικό)

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

Έχετε καταγωγή Ιθαγενούς ή της νήσου Torres Strait; (Προαιρετικό)

No	Όχι	☐			
Yes, Aboriginal	Ναι, Ιθαγενής	☐	Yes, Torres Strait Islander	Ναι, της νήσου Torres Strait	☐

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

Θα ήθελα να λάβω ένα αντίγραφο της Εγκυκλίου Πεζοπορίας του Heart Foundation. Σημείωση: Οι Εγκύκλιοι διατίθενται μόνο στα αγγλικά.

Yes	Ναι	☐	No	Όχι	☐

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

Παρακαλείστε να αναφέρετε αν προτιμάτε να την λαμβάνετε σε ημέϊλ ή σε έντυπη μορφή.

Email	Ημέϊλ	☐	Paper	Έντυπη μορφή	☐

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

Θα ήθελα να λάβω συμμετοχή στο σχέδιο αναγνώρισης Πεζοπόρων (π.χ.πιστοποιητικά/κουπόνια με την επίτευξη οροσήμων πεζοπορίας);

Yes	Ναι	☐	No	Όχι	☐

Will you be walking with your pet dog?

Θα περπατάτε μαζί με τον κατοικίδιο σκύλο σας;

Yes	Ναι	☐	No	Όχι	☐

The Heart Foundation relies on the generosity of individuals and from bequests in people's wills. Since 1959 the Heart Foundation has funded life saving medical research and has helped all Australians understand the importance of looking after their hearts. To make a donation please call 1300 36 27 87 or visit www.heartfoundation.org.au.

Το Heart Foundation, βασίζεται στην γενναιοδωρία των ατόμων και στα κληροδοτήματα που αφήνουν οι άνθρωποι στις διαθήκες τους. Από το 1959, το Heart Foundation έχει χρηματοδοτήσει σωστικές ιατρικές έρευνες, και έχει βοηθήσει όλους τους Αυστραλούς να κατανοήσουν την σημαντικότητα της φροντίδας της καρδιάς τους. Για να κάνετε μια δωρεά παρακαλούμε τηλεφωνήστε στο 1300 36 27 87 ή επισκεφθείτε το www.heartfoundation.org.au.

Medical details

If you plan on becoming much more physically active than you are now, we recommend that you check with your doctor before you participate in Heart Foundation Walking. Please read and consider the following questions carefully. You do not need to provide the Heart Foundation your response.

- Has your doctor ever said that you have a heart condition and that you should only do physical activity recommended by a doctor?
- Do you feel pain in your chest when you do physical activity?
- In the past month, have you had chest pain when you were not doing physical activity?
- Do you lose your balance because of dizziness or do you ever lose consciousness?
- Do you have a bone or joint problem that could be made worse by a change in your physical activity?
- Is your doctor currently prescribing drugs for your blood pressure or heart?
- Do you know of any other reason why you should not do physical activity?
- Are you male and over the age of 35, and NOT accustomed to regular exercise?
- Are you female and over the age of 45 and NOT accustomed to regular exercise?

If any of the above medical issues apply please consult your doctor before you participate in Heart Foundation Walking. If the above medical issues do not apply and you are satisfied that you are physically fit to participate in Heart Foundation Walking, we recommend that you start slowly and build up gradually. Common sense is your best guide. You should delay increasing your physical activity if you are suffering from a cold or a fever or other temporary illness, until you feel better.

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.

Ιατρικά στοιχεία

Εάν σχεδιάζετε να γίνετε πολύ πιο φυσικά δραστήριοι απ΄ότι είστε τώρα, σας συνιστούμε να το ελέγξετε αυτό με τον γιατρό σας πριν την συμμετοχή σας στο Heart Foundation Walking. Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά και λάβετε υπόψη τις ακόλουθες ερωτήσεις. Δεν χρειάζεται να δώσετε την απάντησή σας στο Heart Foundation.

- Σας έχει πει ποτέ ο γιατρός σας ότι έχετε μια καρδιακή πάθηση και ότι θα πρέπει να κάνετε μόνο τις φυσικές δραστηριότητες που σας συνιστώνται από ένα γιατρό;
- Αισθάνεστε πόνο στο στήθος σας όταν κάνετε μια φυσική δραστηριότητα;
- Είχατε πόνο στο στήθος όταν δεν κάνατε φυσικές δραστηριότητες.
  μέσα στον τελευταίο μήνα;
- Χάνετε την ισορροπία σας επειδή ζαλίζεστε; ή έχετε χάσει ποτέ τις αισθήσεις σας;
- Έχετε πρόβλημα με τα κόκκαλα ή τις κλειδώσεις σας που μπορεί να χειροτερέψει με την αλλαγή των φυσικών δραστηριοτήτων;
- Αυτή τη στιγμή σας συνταγογραφεί ο γιατρός σας φάρμακα για την πίεση του αίματος ή της καρδιάς σας;
- Γνωρίζετε αν υπάρχει οποιαδήποτε άλλη αιτία που δεν πρέπει να κάνετε φυσικές δραστηριότητες;
- Είστε άνδρας άνω των 35 ετών, και ΔΕΝ είστε εξοικιωμένος με τακτική εξάσκηση;
- Είστε γυναίκα άνω των 45 ετών και ΔΕΝ είστε εξοικιωμένη με τακτική εξάσκηση;
- Εάν ισχύουν οποιαδήποτε από τα ανωτέρω ιατρικά προβλήματα παρακαλούμε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν την συμμετοχή σας στο Heart Foundation Walking.
- Εάν δεν ισχύουν τα ανωτέρω ιατρικά προβλήματα και είστε ικανοποιημένοι με την φυσική σας κατάσταση, να λάβετε συμμετοχή στο Heart Foundation Walking, σας προτείνουμε να ξεκινήσετε με αργούς ρυθμούς και να τους δυναμώσετε σταδιακά. Η κοινή λογική είναι ο καλύτερος οδηγός. Θα πρέπει να καθηστερήσετε την αύξηση της φυσικής σας δραστηριότητας, αν πάσχετε από ένα κρυολόγημα ή πυρετό ή άλλες προσωρινές ασθένειες, έως ότου αισθανθείτε καλύτερα.

Σημείωση: εάν η υγεία ή οι περιστάσεις σας άλλαξαν, τότε θα χρειαστεί να δείτε το γιατρό σας για να ελέγξετε ότι ακόμη είναι ασφαλές για σας να λάβετε συμμετοχή στο Heart Foundation Walking.

Terms and conditions

1. I agree to participate in Heart Foundation Walking at my own risk.
2. I understand the program involves a range of walks from very gentle to quite vigorous.
3. If I am aware of any medical condition which may be affected by the physical activity of this program, or if any of the medical issues referred to under the Medical Details section apply, then I will check with my doctor first before participating in this program.
4. I have read and understand the Walker Handbook.
5. I understand the Heart Foundation is not responsible for any loss, damage, expense or personal injury which may be sustained by me by reason of any neglect, omission or failure on the part of the Heart Foundation, or its servants, agents, employees or any other persons as a result of my participation in the activities of this program.
6. 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.
7. 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.
8. To the best of my belief, the information that I have supplied on this registration form is true and correct.

Όροι και Προϋποθέσεις

1. Συμφωνώ να λάβω συμμετοχή στο Heart Foundation Walking με δική μου ριψοκινδύνευση.
2. Κατανοώ ότι το πρόγραμμα περιλαμβάνει μια σειρά από πολύ ήπιες σε αρκετά έντονες πεζοπορίες.
3. Γνωρίζω ότι οι οποιεσδήποτε από τις ιατρικές παθήσεις που μπορεί να επηρεαστούν από την φυσική δραστηριότητα αυτού του προγράμματος, ή οποιαδήποτε από τα ιατρικά θέματα που αναφέρονται στο κάτω μέρος των Ιατρικών Στοιχείων ισχύουν, τότε θα συμβουλευθώ τον γιατρό μου πρώτα, προτού λάβω συμμετοχή σ'αυτό το πρόγραμμα.
4. Έχω διαβάσει και κατονοήσει το Εγχειρίδιο Πεζοπορίας (Walker Hanbook)
5. Κατανοώ ότι το Heart Foundation δεν είναι υπεύθυνο για οποιαδήποτε απώλεια, ζημία, δαπάνη ή σωματική βλάβη που μπορεί να υποστώ, λόγω οποιασδήποτε αμέλειας, παράλειψης και αποτυχίας εκ μέρους του Heart Foundation, ή των υπαλλήλων, πρακτόρων, εργαζομένων ή άλλων ατόμων, ως αποτέλεσμα της δικής μου συμμετοχής στις δραστηριότητες αυτού του προγράμματος.
6. Γνωρίζω ότι αν περπατώ με τον σκύλο μου, είμαι εγώ ο αποκλειστικά υπεύθυνος για το ζώο μου και για το οποιοδήποτε τραύμα ή ζημία μπορεί να προξενήσει το ζώο μου σε οποιοδήποτε άτομο ή σε περιουσία.
7. Συμφωνώ να συμμορφωθώ με αυτούς τους όρους και τις προϋποθέσεις οι οποίοι μπορεί να τροποποιηθούν από καιρό σε καιρό, και γνωρίζω ότι το Heart Foundation θα εκθέσει τους σύγχρονους όρους και τις προϋποθέσεις στο www.heartfoundation.org.au.
8. Εξ όσων πιστεύω οι πληροφορίες που παρέχω μέσα σ'αυτό το έντυπο εγγραφής είναι αληθείς και ακριβείς.

Signature (to be signed by parent/guardian if participant is under 18yrs*)

Υπογραφή (να υπογραφθεί από γονέα/κηδεμόνα αν ο συμμετέχων είναι κάτω των 18 ετών*)

Date

Ημερομηνία

_____/_____/_____

Heart Foundation Walking

Πεζοπορία του Καρδιακού Ιδρύματος

Date

Ημερομηνία

_____/_____/_____

* Parent/guardian registration form must be attached as no registrations can be accepted from unaccompanied minors.

* Πρέπει να επισυνάπτεται το έντυπο εγγραφής γονέων/κηδεμόνων, καθώς καμμιά εγγραφή δεν θα γίνει αποδεκτή από ασυνόδευτους ανήλικους.

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.

Το Heart Foundation, αναγνωρίζει με ευγνωμοσύνη την υποστήριξη και την χρηματοδότηση για το Heart Foundation Walking από το Υπουργείο Υγείας και Γήρανσης της Αυστραλιανής Κυβέρνησης (Australian Govermnent Department of Health and Ageing). Το Heart Foundation Walking χρηματοδοτείται επίσης από την Κυβέρνηση της Κουϊνσλάνδης (Queensland Goverment), για να παροτρύνει περισσότερους κατοίκους της Κουϊνσλάνδης να δραστηριοποιηθούν.

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.

Η Πολιτική Προστασίας των Προσωπικών Δεδομένων του Heart Foundation

Το Heart Foundation σέβεται την προστασία των προσωπικών σας δεδομένων, και έχει αγκαλιάσει τις Εθνικές Αρχές προστασίας Προσωπικών Δεδομένων (National Privacy Principles). Εμείς θα χρησιμοποιήσουμε τις πληροφορίες που παρέχονται μόνο για τον σκοπό διαχείρισης των προγραμμάτων μας. Εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με την προστασία των προσωπικών δεδομένων, παρακαλούμε τηλεφωνήστε στο 1300 55 02 82 και ζητήστε να μιλήσετε με τον Υπάλληλο προστασίας Προσωπικών Δεδομένων (Privacy Officer).