Walker registration form (Spanish)

Formulario de registración del Caminante

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.

Utilice este formulario para unirse a Caminatas de la Fundación del Corazón. Antes de llenar este formulario, usted necesitará averiguar el número de identificación (ID) del grupo con el que desea caminar y el nombre del Organizador de las Caminatas de dicho grupo. El Organizador de las Caminatas le ayudará a completar el formulario. Para encontrar su grupo más cercano, visite: www.heartfoundation.org.au/walking o llame al 1300 36 27 87. Sería una buena idea hacer una caminata con el grupo antes de llenar este formulario para registrarse.

Group ID	Group Name	Walk Organiser
No. de Identificación del Grupo (ID)	Nombre del grupo	Organizador de la Caminata

First name	Last name
Nombre	Apellido

Address
Domicilio

Suburb/Town	State	Postcode
Suburbio/ Lugar	Estado	Código Postal

Date of birth
Fecha de Nacimiento

Email
Correo electrónico

Telephone Teléfono

Home	Casa	Work	Trabajo
Mobile	Celular	Fax	Fax

Preferred contact Contacto

Home Telephone	Teléfono de casa	☐	Work Telephone	Teléfono del trabajo	☐
Mobile	Celular	☐	Email	e-mail	☐

Gender	Sexo				
Male	Masculino	☐	Female	Femenino	☐
Occupation	Ocupación				
Employed	Empleado/a	☐	Self employed	Auto empleado/a	☐
Unemployed	Desempleado/a	☐	Retired	Jubilado/a	☐
Semi-retired	Semi-jubilado/a	☐	Home Duties	Hogar	☐
Student	Estudiante	☐	Other	Otro	☐

How did you hear about Heart Foundation Walking?

¿Cómo supo usted acerca del Programa Caminatas de la Fundación del Corazón?

Health professional	Profesional de la salud	☐	Internet	Internet	☐
Newsletter	Boletín	☐	Flyer	Volante	☐
Radio	Radio	☐	TV	Televisión	☐
Word of mouth	Comunicación oral	☐	Other	Otro	☐

What is your first language? (Optional)

¿Cuál es su primer idioma?

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

¿Es Ud. de origen Aborigen o de Torres Strait?

No	No	☐			
Yes, Aboriginal	Sí	☐	Yes, Torres Strait Islander	Sí, de Torres Strait	☐

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

Me gustaría recibir una copia del Boletín de Caminatas de la Fundación del Corazón. Nota: los boletines son sólo en inglés

Yes	Sí	☐	No	No	☐

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

Por favor indique si Ud. preferiría recibirlo por e-mail o en papel

Email	E-mail	☐	Paper	Papel	☐

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

Me gustaría participar en el programa de Agradecimiento al Caminante (ej. certificados/bonos por los logros obtenidos)

Yes	Sí	☐	No	No	☐

Will you be walking with your pet dog?

¿Va a caminar con su perro?

Yes	Sí	☐	No	No	☐

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.

La Fundación del Corazón cuenta con la generosidad de la comunidad y de legados personales dejados en testamentos. Desde 1959 la Fundación del Corazón ha subsidiado investigación médico-científica y ayudado a los australianos a comprender la importancia de cuidar su corazón. Para hacer una donación por favor llame al 1300 36 27 87 o visite : 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.

Ficha Médica

Si usted planease aumentar su nivel de actividad física, le recomendamos que consulte con su médico antes de participar en Caminatas de la Fundación del Corazón. Por favor lea y considere las siguientes preguntas cuidadosamente. Usted no necesita enviar sus respuestas a la Fundación del Corazón.

- ¿Alguna vez, su médico le ha dicho a Ud. que sufre de una enfermedad al corazón, y que sólo puede hacer actividad física recomendada por su doctor?
- ¿Ud. siente dolor en el pecho cuando practica actividad física?
- ¿Durante el mes pasado, ha sentido dolor al pecho sin hacer actividad física?
- ¿A Ud. le dan mareos que le hacen perder su balance o conciencia?
- ¿Tiene Ud. un problema de huesos o de articulaciones que podrían empeorarse con la actividad física?
- ¿Su doctor le ha prescrito remedios para su presión arterial o para el corazón?
- ¿Sabe Ud. de alguna otra razón por la cual no debería hacer actividad física?
- ¿Es Ud. hombre y mayor de 35 años, y no está acostumbrado a hacer ejercicio regularmente?
- ¿Es Ud. mujer y mayor de 45 años, y no acostumbrada a hacer ejercicio regularmente?

Si alguna de las condiciones estipuladas anteriormente se aplica a su caso, consulte con su médico antes de participar en el programa Caminatas de la Fundación del Corazón. Si alguno de los asuntos médicos mencionados anteriormente no son de su incumbencia y usted está satisfecho con su condición física, nuestra recomendación es que empiece con una actividad física lenta y que la vaya aumentando progresivamente. El sentido común es el mejor guía. Ud. debe de retrasar el aumento de actividad física si está padeciendo de un resfrío, fiebre u otra enfermedad temporal, hasta que se sienta mejor.

Nota: si su salud o circunstancias cambian, Ud. deberá de ver a su doctor, para chequear si aún está bien que participe en Caminatas de la Fundación del Corazón.

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.

Términos y Condiciones Jurídicos

1. Acepto participar en el Programa Caminatas de la Fundación del Corazón a mi propio riesgo.
2. Yo comprendo que el programa incluye una variedad de caminatas, desde muy leves a muy forzadas.
3. Si es de mi conocimiento que tengo algún problema médico que pudiera empeorarse con la actividad física de este programa, o si éste ha sido incluído o declarado en la sección de la Ficha Médica, consultaré con mi doctor antes de participar en el programa.
4. Yo he leído y comprendido el Manual del Caminante.
5. Yo comprendo y acepto que la Fundación del Corazón no es responsable por ninguna pérdida, daño, gasto o lesión personal, que pudiesen afectarme por descuido, omisión o error por parte de la Fundación del Corazón, o de sus servidores, agentes, empleados o cualquier otra persona, como resultado de mi participación en las actividades de este programa.
6. Reconozco que si estoy caminando con mi perro, soy totalmente responsable de mi animal y por cualquier lesión o daño que el animal pueda causar a una persona o propiedad.
7. Acepto cumplir con estos Términos y Condiciones tanto como puedan ser modificados por la Fundación del Corazón, de tiempo en tiempo, y reconozco que la Fundación del Corazón publicará los términos y condiciones modificados a través de www.heartfoundation.org.au
8. Declaro, que en lo mejor de mi conocimiento, la información que he declarado en este formulario es verdadera y correcta.

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

Firma (a ser firmado si el participante es menor de 18 años*)

Date

Fecha

_____/_____/_____

Heart Foundation Walking

Caminatas de la Fundación del Corazón

Date

Fecha

_____/_____/_____

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

* El formulario de registración del padre/madre/cuidador debe de ser adjuntado en caso de menores de edad para que sean aceptados.

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.

La Fundación del Corazón expresa su gratitud al apoyo y patrocinamiento del Departamento de Salud y Edad del Gobierno Australiano al programa Caminatas de la Fundación del Corazón. Caminatas de la Fundación del Corazón también es patrocinado por el Gobierno Estatal de Queensland para conseguir más gente activa en Queensland.

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.

Normas de Confidencialidad de la Fundación del Corazón

La Fundación del Corazón respeta su confidencialidad y ha adoptado los Principios Nacionales de Confidencialidad. Usaremos la información recibida con el fin de administrar nuestros programas. Si Ud. desea hacer alguna pregunta acerca de la confidencialidad, por favor llame por teléfono al: 1300 55 02 82 y pregunte por el Encargado de Confidencialidad.