

# Walker registration form (Vietnamese)

## Mẫu đơn đăng ký cho Người Đi bộ

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](http://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.

Hãy dùng mẫu đơn này để gia nhập chương trình Đi bộ với Heart Foundation (Heart Foundation Walking). Quý vị cần biết tên và số của nhóm mà quý vị muốn gia nhập, cùng với tên của Người Tổ chức Đi bộ (Walk Organiser) của nhóm trước khi quý vị có thể hoàn tất thủ tục xin gia nhập. Người Tổ chức Đi bộ của nhóm có thể giúp quý vị về việc này. Muốn tìm nhóm gần nhà quý vị nhất, hãy viếng trang mạng [www.heartfoundation.org.au/walking](http://www.heartfoundation.org.au/walking) hay điện thoại số 1300 36 27 87. Cũng nên thử đến tham gia một buổi đi bộ với nhóm trước khi điền đơn này và gia nhập nhóm.

Group ID Số của Nhóm	Group Name Tên của Nhóm	Walk Organiser Người Tổ chức Đi bộ
First name Tên	Last name Họ	
Address Địa chỉ		
Suburb/Town Vùng	State Tiểu bang	Postcode Số vùng
Date of birth Ngày sanh		
Email Địa chỉ điện thư (Email)		
Telephone Điện thoại		
Home Nhà	Work Nơi làm việc	
Mobile Di động	Fax	Máy Fax
Preferred contact Home Telephone Mobile	Người dễ liên lạc	
	<input type="checkbox"/>	Work Telephone Điện thoại nơi làm việc
	<input type="checkbox"/>	Email Địa chỉ điện thư (Email)
Gender Male	Phái tính Nam	
	<input type="checkbox"/>	Female Nữ

Occupation	Nghề nghiệp		
Employed	Làm việc	<input type="checkbox"/>	Self employed Tự làm chủ <input type="checkbox"/>
Unemployed	Thất nghiệp	<input type="checkbox"/>	Retired Hữu trí <input type="checkbox"/>
Semi-retired	Bán hưu trí	<input type="checkbox"/>	Home Duties Nội trợ <input type="checkbox"/>
Student	Học sinh	<input type="checkbox"/>	Other Tình trạng khác <input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	Internet Mạng Internet <input type="checkbox"/>
Newsletter	Bản tin (Newsletter)	<input type="checkbox"/>	Flyer Các tờ rơi (Flyer) <input type="checkbox"/>
Radio	Đài phát thanh	<input type="checkbox"/>	TV Đài truyền hình <input type="checkbox"/>
Word of mouth	Truyền miệng	<input type="checkbox"/>	Other Hình thức khác <input type="checkbox"/>
What is your first language? (Optional)			
Ngôn ngữ chính 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 <input type="checkbox"/>		
Yes, Aboriginal	Có, Thổ dân <input type="checkbox"/>	Yes, Torres Strait Islander <input type="checkbox"/>	Có, Dân trên đảo ở Torres Strait <input type="checkbox"/>
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 <input type="checkbox"/>	No	Không <input type="checkbox"/>
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 gửi qua điện thư.			
Email	Điện thư <input type="checkbox"/>	Paper	Giấy <input type="checkbox"/>
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 <input type="checkbox"/>	No	Không <input type="checkbox"/>
Will you be walking with your pet dog?			
Quý vị sẽ cùng dắt chó đi bộ hay không?			
Yes	Có <input type="checkbox"/>	No	Không <input type="checkbox"/>
<p>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 <a href="http://www.heartfoundation.org.au">www.heartfoundation.org.au</a>.</p> <p>Tổ chức Heart Foundation nhờ cậy vào lòng quảng đại của cá nhân và các di sản để lại bằng chúc thư. Từ năm 1959 Heart Foundation đã tài trợ cho các cuộc nghiên cứu y khoa nhằm cứu mạng người và đã giúp mọi người Úc thấu hiểu tầm quan trọng trong việc chăm sóc tim của họ. Muốn hiến tặng hãy điện thoại số 1300 36 27 87 hay viếng địa chỉ mạng <a href="http://www.heartfoundation.org.au">www.heartfoundation.org.au</a>.</p>			

## 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.**

## Chi tiết về sức khỏe

Nếu quý vị dự định tham gia các sinh hoạt vận động cơ thể nhiều hơn hiện nay, chúng tôi khuyên quý vị nên gặp bác sĩ gia đình trước khi tham gia việc Đi bộ với Heart Foundation. Hãy đọc và suy nghĩ kỹ lưỡng các câu hỏi sau đây. Quý vị không cần cung cấp câu trả lời cho Heart Foundation.

- 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?
- Quý vị có cảm thấy đau ngực khi vận động cơ thể?
- Trong tháng vừa qua, quý vị có bị đau ngực trong khi không vận động cơ thể?
- Quý vị có bị mất thăng bằng do bị chóng mặt hay có bao giờ bị bất tỉnh hay không?
- Quý vị có bị các vấn về xương hay khớp mà có thể trở nên trầm trọng hơn do thay đổi về việc vận động cơ thể?
- Bác sĩ gia đình hiện nay có đang cho quý vị thuốc về áp huyết và tim mạch hay không?
- Quý vị có biết lý do nào khác mà quý vị không nên tham gia các vận động cơ thể hay không?
- Quý vị có phải là nam giới trên 35 tuổi, và KHÔNG quen tập thể dục thường xuyên?
- Quý vị có phải là nữ giới trên 45 tuổi, và KHÔNG quen tập thể dục thường xuyên?

Nếu có bất kỳ vấn đề về sức khỏe nào như nêu trên áp dụng cho quý vị, hãy vấn kiến bác sĩ gia đình trước khi tham gia việc Đi bộ với Heart Foundation. Nếu không có vấn đề về sức khỏe nào như nêu trên áp dụng cho quý vị, và quý vị cảm thấy mình có đủ thể lực để tham gia việc Đi bộ với Heart Foundation, chúng tôi khuyên quý vị nên bắt đầu từ từ và dần dần tăng vận động của mình. Làm theo nhận xét thường tình là cách hay nhất. Quý vị nên định hoản việc gia tăng vận động cơ thể nếu đang bị cảm hay sốt hoặc các bệnh thoảng qua, chờ cho đến khi bình phục.

**Lưu 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 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](http://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.

## Điều khoản và quy định

1. Tôi đồng ý tham gia việc Đi bộ với Heart Foundation và chịu trách nhiệm cho những nguy cơ có thể xảy ra.
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. 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 (Medical Details), thì tôi sẽ vẫn kiến bác sĩ của tôi trước khi tham gia chương trình này.
4. Tôi đã đọc và hiểu rõ Cẩm nang cho Người Đi bộ (Walker Handbook).
5. Tôi hiểu rằng tổ chức Heart Foundation không chịu trách nhiệm cho bất kỳ thất thoát, thiệt hại, tổn phí hay thương tích cho cá nhân có thể xảy ra cho tôi do bất kỳ sự bất cẩn, thiếu sót hay lỗi của tổ chức Heart Foundation, người phục vụ cho tổ chức, đại diện, nhân viên hay bất kỳ người nào khác do hậu quả của việc tôi tham gia các sinh hoạt của chương trình này.
6. 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.
7. 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](http://www.heartfoundation.org.au).
8. Thẻ 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 (to be signed by parent/guardian if participant is under 18yrs\*)

Chữ ký (do phụ huynh/người giám hộ ký nếu người tham dự còn dưới 18 tuổi\*)

Date

Ngày

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Heart Foundation Walking

Đi bộ với Heart Foundation

Date

Ngày

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

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

\* Phải kèm theo đơn xin đăng ký của phụ huynh/người giám hộ vì đơn xin đăng ký của các em không có người lớn hỗ trợ sẽ không được chấp nhận.

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 tò lòng cảm ơn sự giúp đỡ và tài trợ của Bộ Y tế và Lão hóa của Chính 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 (National Privacy Principles). 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 (Privacy Officer).