

Rekod & Maklumat Tambahan Peserta
Record & Additional Information of the Participant

BIB NO:

Nama :

Name : _____

NRIC :

Passport ID : _____

Anda sendiri mengetahui tahap kemampuan & kesihatan semasa anda. Anda sendiri bertanggungjawab diatas diri anda dengan situasi acara.

Tarikh akhir pemeriksaan dan bacaan tekanan darah: <i>Last date checking and blood pressure reading:</i>	Tarikh: Bacaan:
Tarikh akhir pemeriksaan dan bacaan kadar degupan jantung: <i>Last date checking and heart rate reading:</i>	Tarikh: Bacaan:
Tarikh akhir pemeriksaan dan bacaan suhu badan: <i>Last date checking and temperature reading:</i>	Tarikh: Bacaan:
Adakah dalam tempoh 30 hari pernah dijangkiti Covid-19 atau influenza? <i>Have you been infected with Covid-19 or influenza within 30 days?</i>	
Adakah dalam tempoh 3 bulan pernah dimasukkan ke dalam hospital? <i>Have you been admitted to the hospital within 3 months?</i>	
Berapa kilometer (KM) purata latihan larian dalam tempoh seminggu? <i>How much kilometre (KM) is the average run training in a week?</i>	
Adakah anda menggunakan GPX fail yang diberi penganjur? <i>Did you use the GPX file provided by the organizer?</i>	
Pernahkah anda berlari berseorangan dalam jarak 30 meter pada waktu malam yang gelap? <i>Have you ever run alone for a distance of 30 metre in the dark of night?</i>	
Adakah anda faham tentang peralatan sokongan semasa larian pada waktu malam? <i>Do you understand about the support equipment when running at night?</i>	

Terima kasih,
Thank you,

Saya sentiasa faham tentang langkah penjagaan kesihatan yang baik dan jelas tentang situasi kesihatan saya. Saya bertanggungjawab terhadap diri dan kesihatan saya sendiri. Segala keadaan yang berlaku pihak penganjur tidak bertanggungjawab.

I have always understood the good healthcare measures and cleared about my health situation. I am responsible for myself and my own health. The organizer is not responsible for any circumstances that occur.

***Wajib** untuk peserta yang menyertai kategori 100 KM.

***Compulsory** for participants who join the 100 KM category.

Tandatangan Peserta:
Participant's Signature:

Tarikh:
Date:

Nama dan Tandatangan Saksi:
Witness' Name and Signature:

.....

.....

.....