

HƯỚNG DẪN CÀI ĐẶT THIẾT BỊ VÀ ĐĂNG NHẬP HỆ THỐNG THAM GIA GIẢI CHẠY "THẦY 1 BƯỚC TRÒ 10 BƯỚC" MỪNG NGÀY 20/11

Bước 1: Cài đặt ứng dụng Strava trên thiết bị di động và đăng ký/ đăng nhập tài khoản Strava

- Quý vị vào App Store (đối với điện thoại iPhone)/ Play Store (đối với các điện thoại thông minh khác).
- Nhập Strava vào ô tìm kiếm và lựa chọn ứng dụng: "Strava:Run & Ride Training" (với điện thoại iPhone)/ "Strava:Track Running, Cycling & Swimming" (với các điện thoại khác) để cài đặt.





Already have an account?

New to Strava? Sign up.

Continue with Facebook

Continue with Google

Continue with Apple

Sign Up with Email

H

G

Ś

53

 Để tạo tài khoản và đăng nhập Strava, Quý vị click vào 1 trong các ô:

"Continue Facebook",

"Continue with Google"

và làm theo hướng dẫn.

Bước 2: Tạo tài khoản 84RACE và đăng ký/ đăng nhập tài khoản trên website 84race.com



- Quý vị truy cập đường link: <u>https://84race.com/</u>
- Để tạo tài khoản và đăng nhập 84RACE, Quý vị click vào 1 trong các ô "Đăng nhập với Facebook" hoặc "Đăng nhập với Zalo" và làm theo hướng dẫn.

Bước 3: Kết nối tài khoản 84RACE và Strava

(Lưu ý: Đây là yêu cầu bắt buộc để bạn có thể tham gia Giải chạy mọi lúc, mọi nơi)

- Quý vị đăng nhập tài khoản 84RACE trên website.
- Sau khi đăng nhập thành công, click vào ô hiển thị hình ảnh đại diện ở góc trên, bên phải màn hình để mở cài đặt tài khoản.
- Trong phần "Liên kết ứng dụng", chọn "Kết nối" ở biểu tượng ứng dụng Strava.



 Quý vị sẽ được tự động chuyển sang trang đăng nhập tài khoản Strava. Sau khi đăng nhập tài khoản, hệ thống của Strava sẽ gửi một yêu cầu xác nhận kết nối 84RACEvới Strava. Quý vị chọn "Authorize" hoặc "Xác nhận".

Quý vị: Anh/ Chị cần chọn "View your data about your private activities" hoặc "Tham khảo dữ liệu của các hoạt động riêng tư của bạn" để hành trình chạy được lưu lại.



Bước 4: Tham gia Giải chạy "WHS - THẦY 1 BƯỚC TRÒ 10 BƯỚC"

• Tại trang thông tin Giải chạy, chọn "THAM GIA" và điền đầy đủ các mục "THÔNG TIN CÁ NHÂN", "CHỌN HẠNG MỤC" tương ứng.

Quý vị lưu ý điền tên thành viên theo mẫu sau:

- *Học sinh* : Lớp Họ và tên (1C1 Nguyễn Thị A)
- *Phụ huynh:* PH lớp Họ và tên (PH 1C2 Nguyễn Văn A)
- *Bạn bè, người thân:* WHS Họ và tên (WHS Nguyễn Văn B)
- GVCN: GVCN lớp Họ và tên (GVCN 1C3 Trần Kim Anh)
- *GV bộ môn:* GV môn Họ và tên (GV Văn Nguyễn Thị A)
- CBNV khác: NV bộ phận Họ và tên (NVVP/ NV Bảo vệ/ NV Bếp Nguyễn Văn A)
- MÃ ĐĂNG KÝ: TAYHANOI
- Click "ĐĂNG KÝ" để hoàn tất thủ tục tham gia Giải chạy.
- Để tham gia nhóm quý vị vào "DS đội" và ấn "THAM GIA" vào team tương ứng







Bước 5: Chạy và lưu kết quả trên ứng dụng Strava

- Tại giao diện tài khoản Strava, Quý vị chọn "Record"
- Để tham gia giải chạy, Quý vị lưu ý chọn "Run" (hệ thống sẽ nhớ lựa chọn này để sử dụng tiếp cho các lần sử dụng sau đó).
- Quý vị lưu ý cần mở GPS của thiết bị lên trước khi nhấn Start. Khi nào Strava báo "GPS Signal Acquired" màu xanh lá cây thì mới có thể bắt đầu.
- Ấn "Start" khi bắt đầu luyện tập. Lúc này, Quý vị có thể khoá màn hình điện thoại mà không ảnh hưởng đến tính năng record của ứng dụng.

Ân "Stop" khi Quý vị muốn tạm dừng hoặc kết thúc buổi tập

Ân "Resume" để quay lại luyện tập

- Khi kết thúc hoạt động chạy, Quý vị nhấn "*Finish*" để hoàn tất thì kết quảmới được ghi nhận.
- Following
 You

 Getting Started
 Started

 To get you started, we've detailed a few steps on how to get the most from Strava.
 Image: Connect a GPS watch or computer

 Image: Connect a GPS watch or computer
 Image: Connect a GPS watch or computer

 Image: Connect a GPS watch or computer
 Image: Connect a GPS watch or computer

 Image: Connect a GPS watch or computer
 Image: Connect a GPS watch or computer

 Image: Connect a GPS watch or computer
 Image: Connect a GPS watch or computer

 Image: Connect a GPS watch or computer
 Image: Connect a GPS watch or computer

 Image: Connect a GPS watch or computer
 Image: Connect a GPS watch or computer

 Image: Connect a GPS watch or computer
 Image: Connect a GPS watch or computer

 Image: Connect a GPS watch or computer
 Image: Connect a GPS watch or computer

 Image: Connect a GPS watch or computer
 Image: Connect a GPS watch or computer

 Image: Connect a GPS watch or computer
 Image: Connect a GPS watch or computer

 Image: Connect a GPS watch or computer
 Image: Connect a GPS watch or computer

 Image: Connect a GPS watch or computer
 Image: Connect a GPS watch or computer

 Image: Connect a GPS watch or computer
 Image: Connect a GPS watch or computer

 Image: Connect a GPS watch or computer
 Ima

Feed

200

0

(+)

Cuối cùng, Quý vị chọn Save Activity để lưu lại hoạt động chạy mỗi ngày (có thể tuỳ chọn các thông tin muốn ghi lại về buổi tập như: Tên buổi tập, Hình ảnh buổi tập, Môn thể thao thực hiện, Quyền riêng tư, Miêu tả buổi tập). Lưu ý phần này cần có mạng 3G/4G hoặc wifi để tải kết quả lên phần mềm



ĐIỀU KHOẢN VÀ ĐIỀU KIỆN

- Phần chạy Online sẽ sử dụng ứng dụng thể thao Strava và được tự do thực hiện hoạt động chạy ngoài trời vào thời gian và địa điểm tùy ý (không tính chạy bằng máy chạy). Một ngày người tham gia được chạy nhiều lần, không giới hạn thời gian chạy trong ngày.
- Ban Tổ chức chỉ ghi nhận những kết quả được cập nhật thành công từ Strava lên trang 84RACE.
- Mỗi tài khoản chỉ được liên kết một tài khoản Strava duy nhất.
- Hoạt động phải được đo bằng thiết bị có GPS và thể hiện bản đồ khi kết nối với Strava. Kết quả Strava cần để ở chế độ công khai (Public).
- Hoạt động được xem là hợp lệ là có tốc độ di chuyển (moving pace) trung bình: từ 04:00 đến 12:00 (phút/km) và được đồng bộ lên hệ thống trong thời gian diễn ra thử thách.
- Người tham gia cần hoàn thành quãng đường tổi thiểu từ 0,3km/lần cho mỗi hoạt động để được hệ thống ghi nhận. Ban Tổ chức sẽ xếp hạng thành tích của người tham gia dựa trên 2 tiêu chí theo thứ tự quan trọng: (1) Tổng số km đạt được cao nhất (2) Tốc độ trung bình (Avg Page) thấp nhất.
- Nếu thời gian hoàn thành cự ly đã đăng ký bằng hoặc ít hơn thời gian cho phép, người chơi sẽ được tiếp tục ghi nhận quãng đường chạy để tranh giải người đạt thành tích tốt nhất (có quãng đường chạy nhiều nhất).
- Đối với các hoạt động sử dụng chức năng "Add Others" trên Strava (hay còn gọi là Group Activites Thêm bạn cùng chơi, Hoạt động nhóm), hoạt động của người được "Tag" sẽ được tính là không hợp lệ, hệ thống chỉ ghi nhận duy nhất hoạt động của người tham gia chính.
- Các hoạt động được nhập thủ công trên Strava hoặc sử dụng nhiều thiết bị cùng lúc để ghi nhận thành tích sẽ được coi là không hợp lệ.
- BTC mong muốn tất cả người tham gia thể hiện tinh thần chính trực, không gian lận. Mọi hành vi có dấu hiệu gian lận sẽ bị BTC hủy bỏ thành tích mà không cần thông báo trước.