

HƯỚNG DẪN ĐĂNG KÝ THAM GIA GIẢI CHẠY BỘ HƯỞNG ỨNG NGÀY THANH NIÊN CÙNG HÀNH ĐỘNG CHÀO MỪNG THÀNH CÔNG ĐẠI HỘI

(Kèm theo công văn số: CV/TWĐTN-TNTH ngày tháng 12 năm 2022 của Ban Bí thư Trung ương Đoàn)

1. Cài đặt ứng dụng Strava

Bước 1: Vào Apple Store (IOS) hoặc CH Play (Android) và tìm ứng dụng "Strava" tải về.

Bước 2: Sau khi tải về, vào ứng dụng để đăng ký tài khoản, có 3 cách đăng ký tài khoản:

1. Continue with Facebook (Dùng Facebook để đăng ký)
2. Continue with Google (Dùng Gmail để đăng ký)
3. Continue with Apple (Dùng cho người dùng có ID Apple trên Iphone)
4. Sign up with email (Điền biểu mẫu và đăng ký bằng email)

Nếu đã có tài khoản chỉ cần bấm **Log in**

2. Đăng ký tài khoản tham gia giải chạy

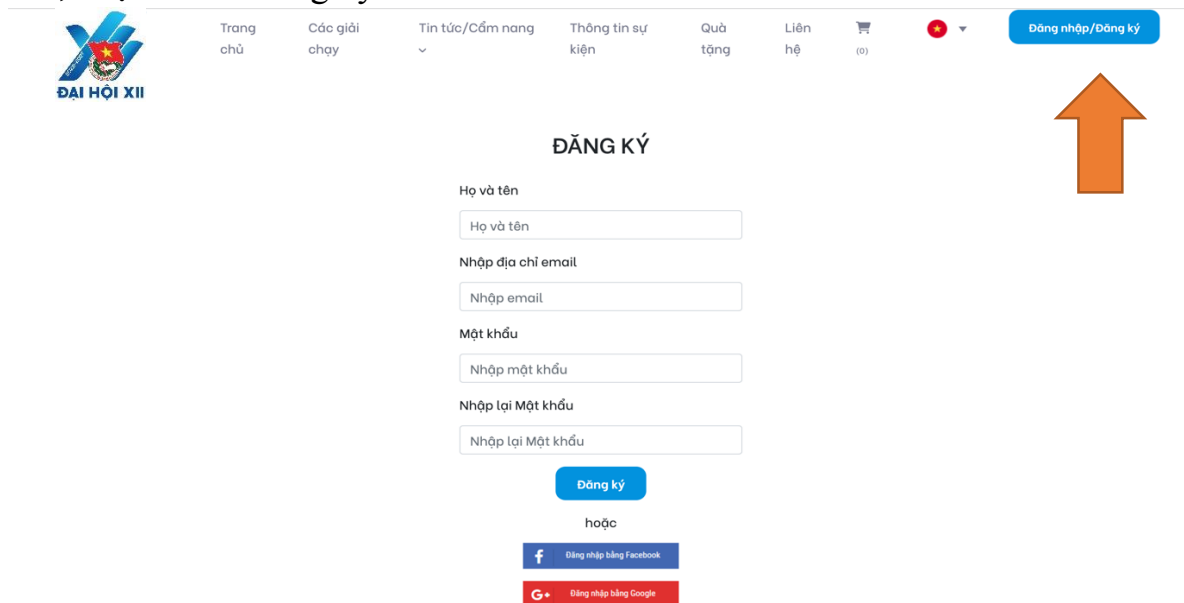
Hướng dẫn đăng nhập:

Bước 1: Người dùng truy cập trang web giải chạy link <https://chaybo.doanthanhnien.vn>

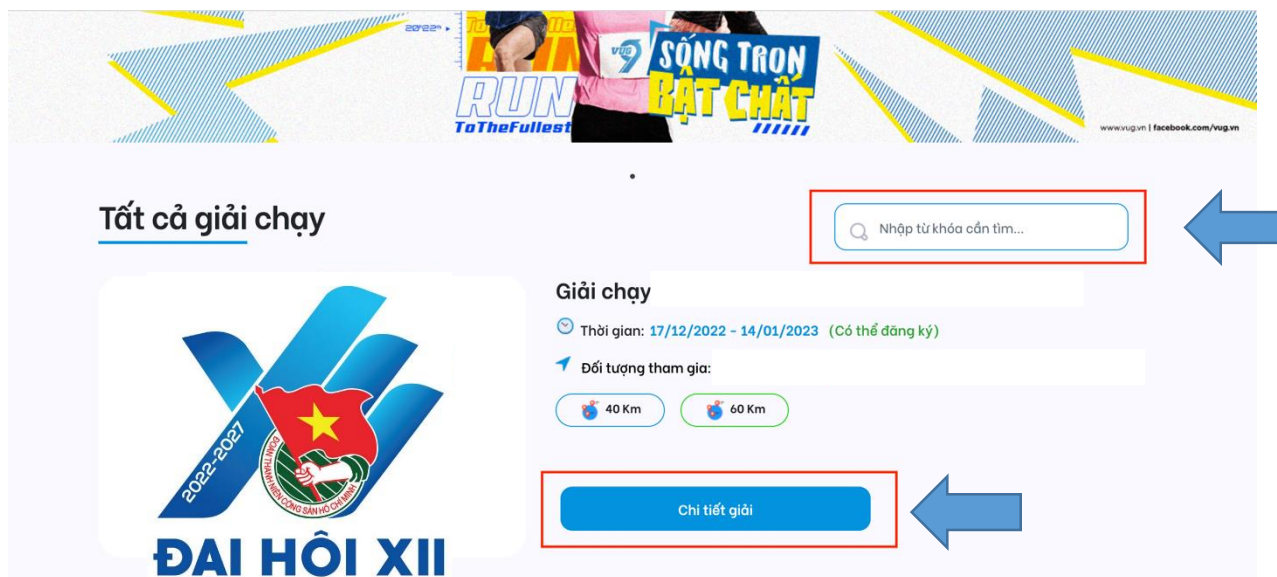


Bước 2: Bấm vào phần **đăng nhập/đăng ký** ở góc phải màn hình.

Người dùng có thể đăng nhập với tài khoản Google hoặc Facebook đã liên kết sẵn, hoặc có thể đăng ký tài khoản mới.



Bước 3: Sau khi hoàn tất các bước đăng ký, người dùng truy cập vào phần các giải chạy và tìm kiếm giải chạy mà mình muốn tham dự, sau đó ấn vào phần chi tiết giải để tiếp tục các bước đăng ký.



Bước 4: Người dùng ấn phần “**đăng ký ngay**” và hoàn thiện bảng thông tin đăng ký để hoàn thành các bước đăng ký.

Giải chạy VUG RUNNING 2022

Giải chạy bộ online - VUG Running (sau đây gọi là Giải chạy) là một nội dung của Giải thể thao sinh viên Việt Nam dành cho sinh viên do Trung ương Hội Sinh viên Việt Nam tổ chức. Giải chạy nhằm tạo sân chơi lành mạnh, bổ ích cho sinh viên; thúc đẩy tinh thần tự giác, từng bước hình thành thói quen rèn luyện thể thao, nâng cao sức khỏe thể chất cho sinh viên; tăng cường sức đề kháng của mỗi cá nhân và cả cộng đồng, góp phần đẩy lùi dịch bệnh. Đồng thời tạo môi trường cho sinh viên rèn luyện hoàn thiện tiêu chí “thể lực tốt”, đạt danh hiệu “Sinh viên 5 tốt” cấp Trung ương.

Đối tượng tham gia

(Có thể đăng ký)

17/12/2022 - 14/01/2023

Đăng ký ngay

Hoạt động chính

Chặng đường

40 Km 60 Km

Thống kê

Số vận động viên	Số Km đã chạy	Tổng số hoạt động
672	1180 km	732

Bước 5: Sau khi đã hoàn tất các bước đăng ký, người dùng vào phần thông tin cá nhân sau đó ấn vào liên kết STRAVA và có thể bắt đầu chạy để ghi nhận thành tích trên website.

Trang chủ Các giải chạy Tin tức/Cẩm nang Thông tin sự kiện Quà tặng Liên hệ (0)

Xin chào, **Tuấn Trần Minh**

Thông tin cá nhân

Danh sách đổi điểm

Thoát



Tuấn Trần Minh

[Chỉnh sửa thông tin](#)

0

Sự kiện đang tham gia

0

Sự kiện đã tham gia

0

Số điểm đã tích lũy

 **Liên kết Strava**

3. Bắt đầu chạy bộ

Sau khi đã kết nối thành công, để bắt đầu hoạt động, người dùng mở Strava lên, sau đó người dùng làm theo các trình tự:

Bắt đầu hoạt động

Bước 1: Bấm "Record"

Bước 2: Chọn thể loại hoạt động

Nhấp vào icon biểu tượng hình chiếc giày (hoặc một số máy hiển thị mặc định là hình xe đạp) và chọn loại hình hoạt động người dùng muốn record.

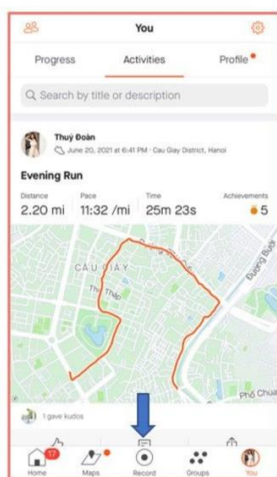
Với chạy bộ chọn “**RUN**” (icon chiếc giày)

Bước 3: Đợi GPS hiển thị màu xanh lá (Đã sẵn sàng) => Bấm "Start"

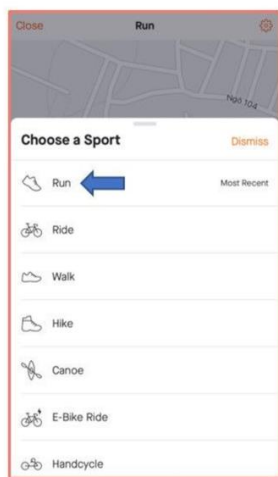
Người dùng phải chọn đúng hình thức thì khi đồng bộ lên Vietarce365 mới được ghi nhận kết quả. Bên cạnh đó cần lưu ý thông báo màu xanh lá cây “**GPS SIGNAL ACQUIRED**” xuất hiện thì lúc này người dùng nhấn Start thì mới có thể ghi nhận kết quả.

Bước 4: Chạy và theo dõi các thông số hiển thị trên màn hình

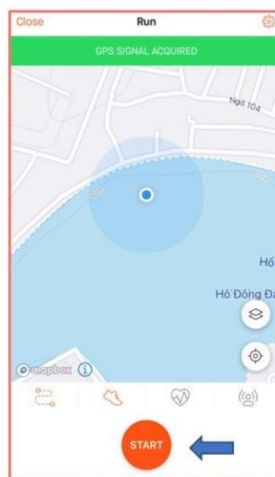
Kết thúc hoạt động



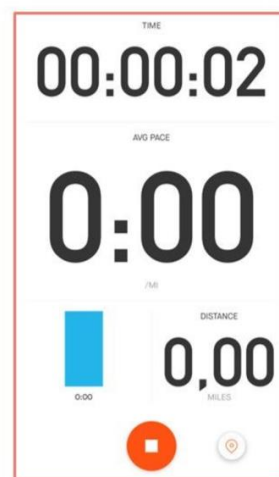
1. Ấn Record



2. Chọn Run



3. Chọn Start



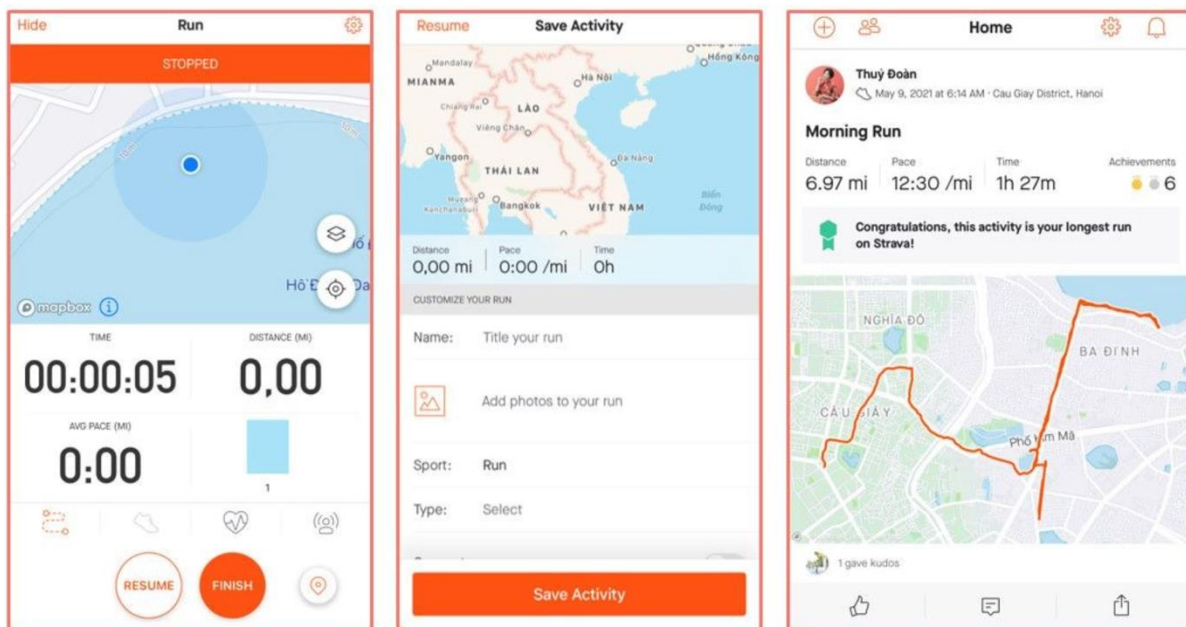
4. Màn hình hiển kết quả.

Sau khi hoàn thành cuộc chạy, người dùng nhấn vào icon “**STOP**” và chọn tiếp “**FINISH**”, cuối cùng nhấn “**SAVE**” để lưu lại kết quả.

Bước 1: Bấm nút "**Pause**" màu cam

Bước 2: Chọn "**Finish**" để kết thúc hoạt động

Bước 3: Chọn "**Save activity**" để lưu hoạt động



***Lưu ý:** Cần làm đúng 3 bước cuối để kết thúc hoạt động ngay và lưu liền. Nếu để tạm ngưng lâu và không lưu có khả năng bị kéo thông số GPS dẫn đến lỗi định vị.