

ACARA APLIKASI HEALTHY 365

SOALAN LAZIM

Isi Kandungan

Bahagian 1: Umum	4
1. Apakah program Move It?	4
2. Adakah saya perlu membayar untuk pendaftaran?	4
Bahagian 2: Pendaftaran dan Pembatalan Sesi	4
1. Bagaimanakah saya mendaftar untuk senaman di bawah program Move It?	4
2. Saya tidak mempunyai telefon pintar yang serasi dengan aplikasi Healthy 365. Bagaimanakah saya boleh mendaftar untuk aktiviti?	5
3. Bagaimanakah aktiviti dalam aplikasi Healthy 365 disusun? Adakah sebarang cara saya boleh mencari/menapis untuk aktiviti tertentu?	5
4. Apakah maksud label keamatan di sebelah nama aktiviti?	6
5. label keamatan boleh membantu dalam pemilihan senaman yang sesuai untuk saya?	6
6. Jika saya mempunyai apa-apa masalah perubatan sedia ada, adakah saya akan dihentikan daripada mendaftar untuk aktiviti yang mempunyai keamatan yang cergas?	6
7. Mengapakah sesetengah aktiviti mempunyai label keamatan, manakala yang lain tidak ada label?	7
8. Adakah masa penggalan untuk mendaftar aktiviti?	7
9. Sejauh mana lebih awal peserta boleh mendaftar untuk sesi?	7
10. Bilakah sesi akan dikeluarkan pada aplikasi Healthy 365?	7
11. Mengapakah beberapa sesi telah ditempah sepenuhnya sebaik sahaja sesi tersebut dikeluarkan?	7
12. Berapakah bilangan maksimum sesi yang boleh saya daftar pada satu-satu masa?	7
13. Saya telah digesa untuk memasukkan hubungan kecemasan saya apabila saya mengklik pada "Tempah Sekarang". Mengapakah maklumat ini diperlukan?	8
14. Bagaimanakah saya mengemas kini hubungan kecemasan saya jika terdapat perubahan? ..	8
15. Saya telah mendaftar untuk aktiviti. Bolehkah rakan/ahli keluarga saya menghadiri aktiviti tersebut walaupun mereka tidak mendaftar terlebih dahulu?	8
16. Adakah saya akan menerima pengesahan selepas saya mendaftar pada aplikasi Healthy 365?	8
17. Adakah fungsi 'Segerakkan Kalendar' mencerminkan perubahan atau pembatalan sesi?	9
18. Bagaimanakah saya membatalkan pendaftaran?	9
19. Bagaimanakah saya boleh mendapatkan kemas kini jika terdapat perubahan lokasi atau pembatalan sekiranya cuaca buruk?	11
20. Bilakah HPB akan mengaktifkan pembatalan sesi sekiranya cuaca buruk (cth., hujan)?	11
21. Bilakah HPB akan mengaktifkan pembatalan sesi disebabkan keadaan jerebu?	11
22. Mengapakah program aktiviti fizikal HPB dibatalkan kerana jerebu? Mengapakah program dalam/maya juga dibatalkan?	12
23. Bagaimanakah saya melihat sesi lepas yang telah saya hadiri?	12
Bahagian 3: Pendaftaran dan Kehadiran untuk Acara Ibu Bapa-Anak	13

1. Apakah acara ibu bapa-anak (cth. Program Keluarga Aktif)?	13
2. Bagaimanakah saya boleh mendaftar bagi pihak anak saya untuk acara ibu bapa-anak?	13
3. Adakah had pada bilangan anak yang boleh saya tambahkan pada profil Healthy 365 saya?	13
4. Bolehkah suami/isteri saya juga menambahkan anak kami ke dalam profil Healthy 365 beliau?	13
5. Jika maklumat anak saya telah berubah pada Myinfo Singpass, adakah saya perlu memaklumkan HPB?	13
6. Adakah had pada bilangan anak yang boleh saya daftar bagi pihak untuk acara ibu bapa-anak?	13
7. Bolehkah saya memindahkan tempahan saya kepada suami/isteri saya jika saya tidak dapat mengambil bahagian dalam sesi yang ditempah?	13
8. Bolehkah ibu bapa/adik beradik/saudara mara saya mendaftar bagi pihak anak saya untuk acara ibu bapa-anak?	14
9. Bolehkah saya masih menghadiri acara tersebut jika salah seorang anak yang saya daftar tidak dapat hadir?	14
Bahagian 4: Menghadiri Sesi Maya yang ditempah pada aplikasi Healthy 365	14
1. Bagaimanakah saya boleh menghadiri sesi maya yang telah saya tempah pada aplikasi Healthy 365?	14
2. Bolehkah saya berkongsi/majukan pautan acara dalam e-mel kepada rakan/ahli keluarga saya untuk menghadiri sesi tersebut walaupun mereka tidak mendaftar terlebih dahulu? 14	
Bahagian 5: Mesej Ralat dan Penyelesaian Masalah pada Aplikasi Healthy 365	14
1. Aktiviti bertindih semasa mendaftar	15
2. Bilangan maksimum sesi yang ditempah melebihi 8	15
3. Daftar masuk ke sesi di lapangan tidak tersedia	15
4. Kod QR tidak sah semasa mendaftar masuk ke sesi di lapangan	16
5. Input Tidak Sah / Gagal mengimbas semasa daftar masuk ke sesi di lapangan	16
6. Mengapakah saya menerima mesej ralat “Tidak dapat mengesahkan profil anda dengan Kad Pengenalan /FIN” apabila saya cuba log masuk melalui Myinfo Singpass untuk menambahkan anak saya kepada profil Healthy 365 saya?	16
7. Mengapakah Myinfo Singpass tidak boleh mendapatkan semula maklumat anak saya?	16
8. Mengapakah butiran anak saya yang didapatkan semula daripada Myinfo Singpass tidak tepat/hilang?	17
9. Mengapakah saya menerima mesej ralat “Tiada tanggungan” apabila saya cuba menambahkan anak saya?	17
Bahagian 6: Dasar Tidak Hadir	18
1. Adakah sebarang penalti jika gagal menghadiri aktiviti yang didaftarkan?	18
2. Mengapakah dasar tidak hadir diperkenalkan?	18
3. Mengapakah dasar tidak hadir dikenakan terhadap acara maya apabila biasanya terdapat slot tambahan kerana kapasiti yang lebih tinggi dibenarkan?	18
4. Apakah yang dimaksudkan dengan tidak hadir?	19
5. Bolehkah saya merayu untuk penepian penalti tidak hadir?	19

6. Jika saya telah dikenakan penalti kerana tidak hadir dan tidak dapat membuat tempahan acara di lapangan selama 7 hari, bolehkah saya masih menghadiri sesi yang telah ditempah sebelumnya? 19

Bahagian 1: Umum

1. Apakah program Move It?

HPB menawarkan pelbagai program aktiviti fizikal di bawah jenama “Move It”, memenuhi keperluan khalayak sasaran yang berbeza untuk kekal aktif. Tawaran program semasa termasuk Program Keluarga Aktif, Ekosistem Tempat Kerja Sihat (HWE), Program Aktiviti Fizikal Masyarakat (CPAP), Senaman Pusat Beli-belah, HIIT Pantas, Ahad @ Taman (SATP) dan Matahari Terbit di Bandar (SITC).

Untuk maklumat lanjut tentang program masing-masing, anda boleh rujuk <https://www.healthhub.sg/programmes/142/MoveIt>.

2. Adakah saya perlu membayar untuk pendaftaran?

Program Move It HPB adalah percuma dan diberi subsidi oleh pemerintah.

Bahagian 2: Pendaftaran dan Pembatalan Sesi

1. Bagaimanakah saya mendaftar untuk senaman di bawah program Move It?

Peserta perlu membuat profil dan mendaftar untuk program melalui aplikasi mudah alih Healthy 365 yang boleh dimuat turun dari App Store / Google Play.

- 1) Lancarkan aplikasi Healthy 365 dan ketik pada ikon “Teroka”.
- 2) Ketik pada “Acara” bagi melihat senarai aktiviti dan sesi yang tersedia untuk 28 hari seterusnya.
*Butiran mengenai masa, nama program, nama aktiviti, mod acara (maya atau lokasi untuk aktiviti lapangan) dan slot yang tersedia akan ditunjukkan di bawah halaman senarai acara
- 3) Pilih aktiviti yang ingin anda hadiri dan klik pada aktiviti tersebut untuk melihat butiran lanjut.
- 4) Dalam halaman “Butiran Acara” aktiviti yang dipilih, ketik pada “Tempah Sekarang” dan pilih sesi yang ingin anda hadiri.
- 5) Ketik pada “Sahkan Tempahan” untuk mendaftar bagi sesi. Sesi yang berjaya didaftarkan akan ditunjukkan di bawah halaman “Jadual Saya”, yang boleh anda dapati di bawah tab “Ditempah” pada papan pemuka anda.

2. Saya tidak mempunyai telefon pintar yang serasi dengan aplikasi Healthy 365. Bagaimanakah saya boleh mendaftar untuk aktiviti?

Peserta yang tidak mempunyai telefon pintar yang serasi digalakkan supaya menggunakan telefon pintar rakan/ahli keluarga untuk mendaftar aktiviti pada aplikasi Healthy 365.

Pulihkan akaun

- 1) Daftar masuk menggunakan Kad Pengenalan atau FIN anda sendiri dan nombor mudah alih pada telefon pintar serasi rakan/ahli keluarga anda untuk memulihkan akaun anda.
- 2) Pergi ke “Teroka”.
- 3) Di bawah “Acara”, pilih aktiviti yang ingin anda hadiri dan klik pada “Daftar”.
- 4) Pilih sesi yang ingin anda hadiri. Sesi yang berjaya didaftarkan akan ditunjukkan di bawah tab “Ditempah”.

Daftar untuk akaun baharu

- 1) Daftar untuk akaun baharu pada telefon pintar serasi rakan/ahli keluarga anda.
- 2) Anda perlu memastikan anda memasukkan alamat e-mel yang sah semasa membuat profil kerana anda akan menerima pengesahan e-mel untuk memaklumkan anda tentang pendaftaran anda yang berjaya.
- 3) Setelah akaun anda dibuat, pergi ke “Teroka” untuk mula meneroka acara.
- 4) Di bawah “Acara”, pilih aktiviti yang ingin anda hadiri dan klik pada “Daftar”.

Pilih sesi yang ingin anda hadiri. Sesi yang berjaya didaftarkan akan ditunjukkan di bawah tab “Tempahan”.

3. Bagaimanakah aktiviti dalam aplikasi Healthy 365 disusun? Adakah sebarang cara saya boleh mencari/menapis untuk aktiviti tertentu?

Aktiviti di bawah “Acara” disusun mengikut tarikh. Gunakan bar tarikh untuk menatal dan ketik pada tarikh untuk sesi yang tersedia.

Untuk sesi yang disenaraikan pada hari yang sama, sesi disusun mengikut masa mula sesi. Sesi yang bermula lebih hampir dengan masa carian akan dipaparkan di bahagian atas senarai. Untuk memudahkan peserta mencari sesi yang masih tersedia untuk tempahan, sesi yang penuh akan dipaparkan di bahagian bawah senarai.

Untuk mencari aktiviti dan sesi tertentu, anda boleh menggunakan bar carian di bahagian atas. Anda boleh mencari nama aktiviti (cth. Tinju Tendang, Zumba, Yoga), kawasan (cth. Pasir Ris, Orchard), nama program (cth. SITC, Senaman Beli-belah) atau gabungan kesemuanya.

Sebagai alternatif, anda juga boleh mengetik pada ciri penapis di sebelah bar carian dan penapis berdasarkan lokasi, tarikh & masa acara, mod acara dan kesesuaian. Hasil carian anda kemudiannya akan dipaparkan di bawah penyenaian sesi. Sila ambil perhatian bahawa sesi yang penuh tidak akan muncul dalam penyenaian.

4. Apakah maksud label keamatan di sebelah nama aktiviti?

Label keamatan di sebelah setiap nama aktiviti menunjukkan tahap keamatan aerobik yang dijangkakan untuk aktiviti tersebut. Label keamatan bermula daripada rendah hingga cergas dan memberikan petunjuk tentang tahap usaha yang boleh peserta jangkakan untuk alami semasa acara tertentu itu.

11.30am Sunrise In The City (SITC) 4 SLOTS LEFT Barre Fusion 12.30pm TAI SENG, iDance Yoga & Fitness Studio Intensity: ■■■	Keamatan rendah
11.15am Live Active - Active Ageing (Group Exercise) Resistance Bands Exercises - A3484 12.15pm Kreta Ayer-Kim Seng, Beo Crescent RN Intensity: ■■■	Keamatan sederhana
11.15am Sunrise In The City (SITC) 3 SLOTS LEFT Les Mills BODYATTACK 12.15pm ESPLANADE, Chimp Champ Fitness (Marina Square) Intensity: ■■■	Keamatan cergas

5. label keamatan boleh membantu dalam pemilihan senaman yang sesuai untuk saya?

Label keamatan berfungsi sebagai rujukan untuk membantu memberi pengguna idea tentang berat atau sengitnya aktiviti fizikal sebelum mendaftar untuk sesi tersebut. Ini membolehkan mereka yang lebih aktif mencari pilihan yang lebih cergas manakala mereka yang mungkin baru bermula juga boleh mencari pilihan yang kurang sengit untuk bermula. Label ini hanya berfungsi sebagai panduan untuk membantu pengguna membuat pilihan yang lebih termaklum tetapi tidak menggambarkan pengalaman sebenar di lapangan kerana keamatan tertakluk pada banyak faktor lain, seperti umur seseorang, tahap kecergasan semasa, dsb.

6. Jika saya mempunyai apa-apa masalah perubatan sedia ada, adakah saya akan dihentikan daripada mendaftar untuk aktiviti yang mempunyai keamatan yang cergas?

Pendaftaran untuk senaman bagi semua jenis tahap keamatan akan kekal terbuka kepada semua pengguna. Label hanya merupakan panduan untuk menunjukkan tahap keamatan yang dijangkakan manakala pengalaman sebenar di lapangan masih tertakluk pada banyak faktor lain, seperti umur seseorang, tahap kecergasan semasa, dsb. Bagi mereka yang mempunyai masalah perubatan sedia ada, adalah disyorkan untuk bermula pada keamatan yang lebih rendah dan berunding dengan profesional perubatan sebelum melakukan apa-apa bentuk aktiviti fizikal, jika terdapat apa-apa keraguan.

7. Mengapakah sesetengah aktiviti mempunyai label keamatan, manakala yang lain tidak ada label? Label keamatan ditambahkan hanya pada aktiviti yang melibatkan penyertaan aktif dalam senaman. Aktiviti yang berasaskan bengkel atau hanya melibatkan sedikit aktiviti fizikal sepanjang tempoh sesi tidak menunjukkan tahap keamatan. Kami secara berperingkat melancarkan label keamatan merentasi semua program MOVE IT. Pengguna boleh menjangkakan untuk melihat hampir semua sesi senaman kami menunjukkan label keamatan menjelang pertengahan tahun 2024.
8. Adakah masa penggalan untuk mendaftar aktiviti? Pendaftaran adalah berdasarkan “siapa cepat dia dapat”. Anda boleh mendaftar untuk aktiviti tersebut sehingga masa mula aktiviti, sehingga kapasiti sesi dicapai. Anda tidak akan dapat mendaftar setelah aktiviti dimulakan.
9. Sejauh mana lebih awal peserta boleh mendaftar untuk sesi? Anda boleh mendaftar untuk sesi sehingga 28 hari lebih awal (termasuk hari ini), tertakluk pada ketersediaan.
10. Bilakah sesi akan dikeluarkan pada aplikasi Healthy 365? Sesi baharu dikeluarkan setiap hari secara bergilir-gilir. Peserta boleh melihat sesi sehingga 28 hari lebih awal (termasuk hari ini). Sebagai contoh, untuk menempah sesi yang berulang setiap hari Khamis, anda boleh menyemak aplikasi pada 1 Oktober 2021 untuk sesi baharu pada 28 Oktober 2021.
11. Mengapakah beberapa sesi telah ditempah sepenuhnya sebaik sahaja sesi tersebut dikeluarkan? Dengan kapasiti terhad bagi setiap sesi dan beberapa sesi mempunyai permintaan yang lebih tinggi, ada kemungkinan sesi ini boleh ditempah dengan cepat. Kami akan terus berusaha menuju ke arah meningkatkan sesi kami untuk membolehkan lebih ramai individu mengambil bahagian dalam program kami.
12. Berapakah bilangan maksimum sesi yang boleh saya daftar pada satu-satu masa? Peserta dibenarkan menempah sehingga 8 sesi merentasi semua program (termasuk kedua-dua sesi di lapangan dan maya) yang ditawarkan pada aplikasi Healthy 365.

13. Saya telah digesa untuk memasukkan hubungan kecemasan saya apabila saya mengklik pada “Tempah Sekarang”. Mengapakah maklumat ini diperlukan?

Sekiranya berlaku insiden, untuk kedua-dua acara aktiviti fizikal di lapangan dan maya, HPB akan menyediakan sokongan yang diperlukan seperti mengaktifkan perkhidmatan ambulans dan/atau menghubungi hubungan kecemasan berdasarkan maklumat yang dikongsi oleh peserta. Untuk acara aktiviti fizikal maya, HPB mungkin cuba menghubungi peserta terlebih dahulu sebelum menggunakan tindakan selanjutnya.

Hubungan kecemasan hanya diwajibkan untuk acara aktiviti fizikal maya. Sebaik sahaja ia disediakan, peserta dianggap telah memberikan persetujuan kepada HPB untuk berkongsi maklumat peribadi dengan HPB dan vendor/pihak yang dilantik, untuk memberikan sokongan sekiranya berlaku kecemasan, dan mengesahkan bahawa telah meminta persetujuan orang hubungan kecemasan untuk berkongsi butiran hubungan beliau.

14. Bagaimanakah saya mengemas kini hubungan kecemasan saya jika terdapat perubahan?

Anda boleh pergi ke “Profil”, klik pada “Maklumat Sekunder” untuk meminda maklumat. Sila klik pada butang Kemas Kini di bahagian bawah halaman untuk melengkapkan proses.

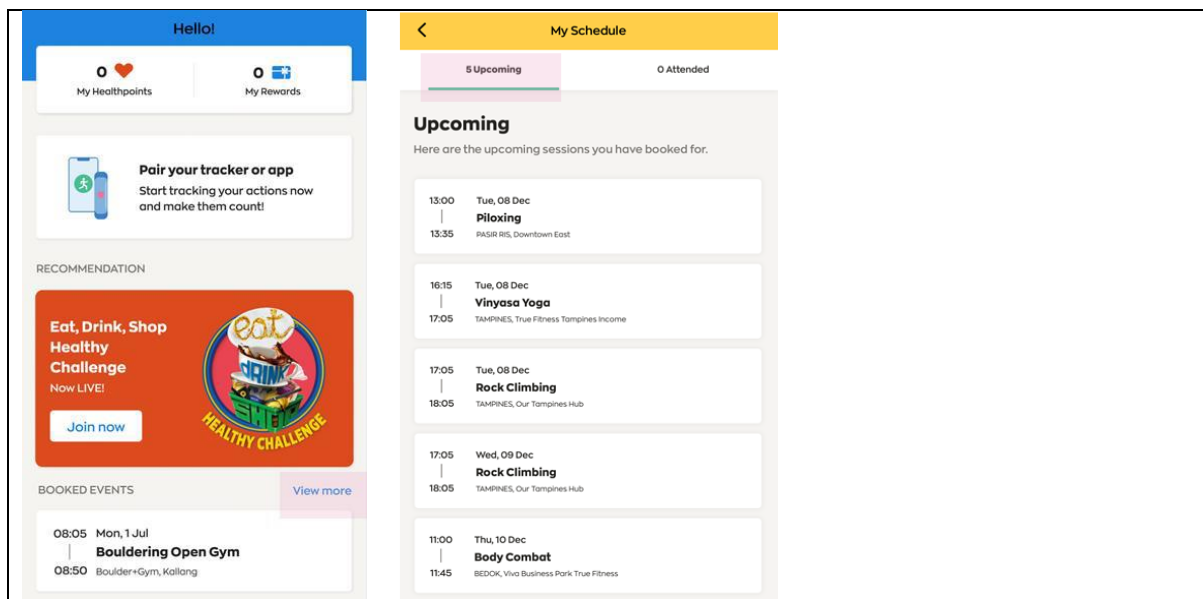
15. Saya telah mendaftar untuk aktiviti. Bolehkah rakan/ahli keluarga saya menghadiri aktiviti tersebut walaupun mereka tidak mendaftar terlebih dahulu?

Memandangkan semua aktiviti tertakluk kepada kapasiti tempat, peserta yang berminat mesti mendaftar pada aplikasi Healthy 365. Adalah digalakkan rakan/ahli keluarga anda mendaftar untuk aktiviti tersebut juga untuk mengelakkan kekecewaan.

16. Adakah saya akan menerima pengesahan selepas saya mendaftar pada aplikasi Healthy 365?

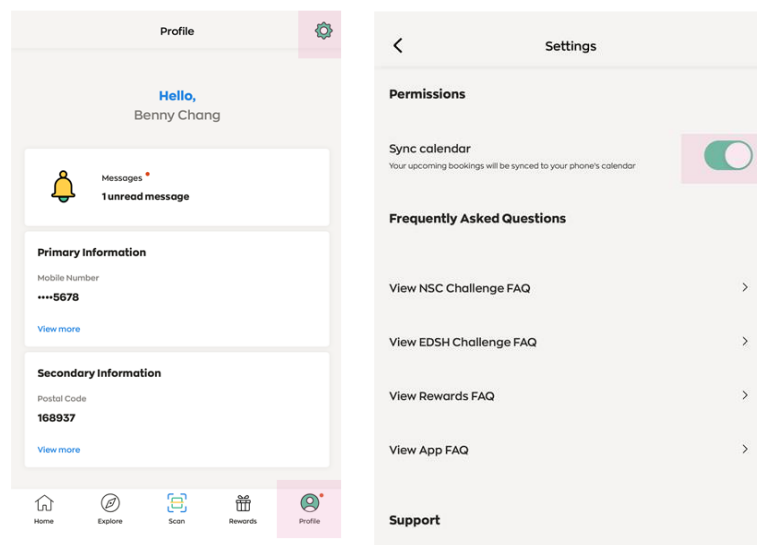
Ya, anda akan menerima pengesahan e-mel selepas pendaftaran anda berjaya. E-mel peringatan juga akan dihantar satu hari sebelum sesi. Anda mesti mempunyai alamat e-mel yang sah dalam profil Healthy 365 anda untuk menerima pemberitahuan e-mel. Sila semak folder spam anda jika anda tidak melihat e-mel dalam peti masuk anda.

Sesi yang telah berjaya didaftarkan juga akan ditunjukkan di bawah halaman “Jadual Saya”. Anda boleh menemukan halaman ini dengan mengklik pada “Lihat Semua Acara yang Ditempah” di bawah tab “Ditempah” pada papan pemuka Healthy 365 anda.



Anda juga boleh menambahkan tempahan anda ke dalam kalendar telefon anda sebagai peringatan.

- 1) Ketik pada ikon “Profil” di bahagian bawah sebelah kanan aplikasi Healthy 365 anda.
- 2) Ketik pada ikon tetapan hijau yang terdapat di bahagian atas sebelah kanan halaman Profil.
- 3) Di bawah “Kebenaran”, anda akan melihat “Segerakkan Kalendar”. Ketik pada butang untuk menghidupkan fungsi segerakkan kalendar. Tempahan anda yang akan datang akan disegerakkan kepada kalendar natif telefon anda.



17. Adakah fungsi 'Segerakkan Kalendar' mencerminkan perubahan atau pembatalan sesi?

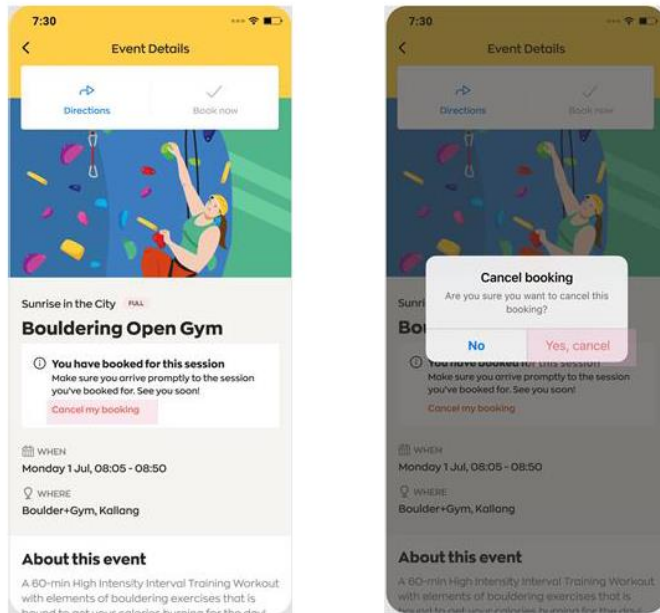
Fungsi ‘Segerakkan Kalendar’ akan menyegerakkan sebarang kemas kini atau perubahan pada kalendar natif telefon anda selagi fungsi itu kekal dihidupkan.

Walau bagaimanapun, jika fungsi ‘Segerakkan Kalendar’ dimatikan selepas penyegerakan pertama, fungsi itu tidak akan menggambarkan sebarang perubahan berikutnya untuk sesi yang telah anda daftar. Anda perlu merujuk kepada aplikasi Healthy 365 anda untuk sebarang kemas kini.

18. Bagaimanakah saya membatalkan pendaftaran?

Lancarkan aplikasi Healthy 365 dan ketik pada “Lihat Lagi” di bawah “Acara Ditempah” pada papan pemuka anda.

Anda akan dapat melihat senarai sesi yang telah anda daftar. Klik pada sesi yang ingin anda batalkan. Ketik pada “Batalkan tempahan saya” dan mesej pop timbul akan dipaparkan untuk mengesahkan bahawa anda ingin membatalkannya. Ketik pada “Ya, batalkan” dan mesej hijau akan dipaparkan di bahagian atas sebaik sahaja anda berjaya membatalkan sesi.



Jika anda tidak dapat menghadiri sesi, anda amat digalakkan untuk membatalkan pendaftaran anda terlebih dahulu supaya slot anda disediakan untuk peserta lain yang dapat menghadiri. Penalti tidak hadir akan dikenakan jika gagal menghadiri sesi berdaftar. (Anda boleh merujuk kepada S21 untuk maklumat lanjut tentang penalti tidak hadir.)

19. Bagaimanakah saya boleh mendapatkan kemas kini jika terdapat perubahan lokasi atau pembatalan sekiranya cuaca buruk?

Sekiranya berlaku pembatalan kerana cuaca buruk, anda akan menerima pemberitahuan e-mel. Sila ambil perhatian bahawa anda mesti mempunyai alamat e-mel yang sah dalam profil Healthy 365 anda untuk menerima pemberitahuan e-mel. Sila semak folder spam anda jika anda tidak melihat e-mel dalam peti masuk anda.

Anda juga akan melihat status sesi yang dibatalkan di bawah “Acara Ditempah” di bawah tab Utama dalam aplikasi Healthy 365.

Selain itu, untuk aktiviti yang terjejas oleh cuaca basah, sila semak jika lokasi cuaca basah ditunjukkan di bawah “Penerangan Aktiviti”. Anda juga akan menerima pemberitahuan Healthy 365 dan pemberitahuan e-mel jika penganjur aktiviti telah mengemas kini lokasi tempat.

Anda juga boleh terus menghubungi penganjur aktiviti untuk mengetahui lebih lanjut. Butiran hubungan penganjur aktiviti boleh didapati pada halaman butiran sesi.

20. Bilakah HPB akan mengaktifkan pembatalan sesi sekiranya cuaca buruk (cth., hujan)?

Sekiranya cuaca buruk, HPB akan mengaktifkan pembatalan sesi sekurang-kurangnya 15 minit sebelum sesi bermula. Sekiranya pembatalan kurang daripada 15 minit sebelum sesi bermula, fasilitator acara akan bersedia di tapak untuk memaklumkan peserta tentang pembatalan.

21. Bilakah HPB akan mengaktifkan pembatalan sesi disebabkan keadaan jerebu?

HPB merujuk nasihat kesihatan NEA untuk jerebu dalam pengurusan sesi. Apabila keadaan jerebu berubah menjadi “Tidak Sihat” (24 jam PSI: 101 - 200) dan/atau “Meningkat” (Setiap Jam PM2.5: 56-150), aktiviti luaran boleh dialihkan menjadi aktiviti dalaman (jika boleh) atau dibatalkan sehingga diberitahu kelak. Aktiviti maya/dalaman dengan penghawa dingin akan diteruskan sehingga diberitahu kelak.

Apabila keadaan jerebu berubah menjadi “Berbahaya” (24 jam PSI: 301 dan ke atas) dan/atau “Sangat Tinggi” (Setiap Jam PM2.5: >251), semua aktiviti luaran HPB akan dibatalkan sehingga diberitahu kelak.

Pengguna H365 amat digalakkan untuk menempah sesi supaya anda boleh dimaklumkan melalui aplikasi H365 sekiranya terdapat sebarang perubahan atau pembatalan disebabkan keadaan jerebu.

22. Mengapakah program aktiviti fizikal HPB dibatalkan kerana jerebu? Mengapakah program dalaman/maya juga dibatalkan?

Pendedahan terhadap bahan pencemar udara boleh menyebabkan gejala pernafasan dan memburukkan lagi penyakit jantung atau paru-paru yang sedia ada. Untuk kesejahteraan peserta kami, aktiviti luaran HPB akan dialihkan menjadi aktiviti dalaman atau dibatalkan sehingga diberitahu kelak.

Program dalaman dan maya juga akan dibatalkan apabila keadaan jerebu bertukar “Berbahaya” (PSI:301 dan ke atas). Secara umum, bersenam dalaman masih digalakkan tetapi juga penting untuk memastikan pengudaraan udara yang baik apabila melakukan aktiviti fizikal dalaman. Bagi mereka yang masih berminat untuk kekal aktif, adalah dinasihatkan supaya memastikan terdapat pengudaraan udara yang baik sebelum meneruskan. Beberapa idea atau petua senaman boleh didapati di halaman Move It HPB: <https://www.healthhub.sg/programmes/196/LetsMoveIt#move-it-guides>

23. Bagaimanakah saya melihat sesi lepas yang telah saya hadiri?

Sesi yang kehadiran berjaya diambil melalui aplikasi Healthy 365 akan ditunjukkan di bawah halaman “Jadual Saya”, yang boleh ditemukan dengan mengklik pada “Lihat Semua Acara yang Ditempah” di bawah tab “Ditempah” pada papan pemuka Healthy 365 anda.

Sila ambil perhatian bahawa hanya sesi yang dihadiri dalam 28 hari yang lalu akan dipaparkan pada halaman.

Bahagian 3: Pendaftaran dan Kehadiran untuk Acara Ibu Bapa-Anak

1. Apakah acara ibu bapa-anak (cth. Program Keluarga Aktif)?

Acara ibu/bapa-anak ialah acara yang mengutamakan keluarga di mana ibu bapa boleh merapatkan hubungan dengan anak mereka melalui penyertaan dalam acara bersama. Acara ibu/bapa-anak dibezakan daripada acara lain melalui proses pendaftaran*. Sila rujuk Soalan 2 untuk langkah-langkah mendaftar acara ibu bapa dan anak.

2. Bagaimanakah saya boleh mendaftar bagi pihak anak saya untuk acara ibu bapa-anak?

Anda perlu menambahkan anak anda (berumur di bawah 15 tahun) terlebih dahulu pada profil Healthy 365 anda. Anda boleh menambahkan anak anda pada profil anda sama ada melalui 'Butiran Acara' atau halaman "Profil". Setelah berjaya menambahkan anak anda kepada akaun anda, anda boleh mendaftar bagi pihak mereka untuk acara ibu/bapa-anak.

Sila klik [di sini](#) untuk panduan langkah demi langkah bagi menambahkan anak anda dan mendaftar untuk acara ibu/bapa-anak.

3. Adakah had pada bilangan anak yang boleh saya tambahkan pada profil Healthy 365 saya?

Tiada had bilangan anak (berumur di bawah 15 tahun) yang boleh anda tambahkan selagi anda adalah ibu bapa atau penjaga yang sah.

4. Bolehkah suami/isteri saya juga menambahkan anak kami ke dalam profil Healthy 365 beliau?

Ya, suami/isteri anda juga menambahkan anak ke dalam profil Healthy 365 beliau. Walau bagaimanapun, hanya seorang ibu/bapa yang boleh mendaftar untuk anak pada setiap sesi. Sebarang tempahan serentak untuk anak itu tidak akan dibenarkan.

5. Jika maklumat anak saya telah berubah pada Myinfo Singpass, adakah saya perlu memaklumkan HPB?

Kemas kini seterusnya kepada maklumat anak anda dalam Myinfo Singpass tidak akan dikemas kini secara automatik kepada akaun Healthy 365 anda. Anda boleh mencetuskan kemas kini dengan mengetik pada "Profil" pada Halaman Utama aplikasi Healthy 365, ketik ke dalam 'Profil Ditambah' dan ketik pada "Tambah profil melalui Singpass". Maklumat anak-anak kami yang dikemas kini kemudiannya akan dipaparkan pada aplikasi Healthy 365 anda selepas anda berjaya mendapatkan semula maklumat daripada Myinfo Singpass.

6. Adakah had pada bilangan anak yang boleh saya daftar bagi pihak untuk acara ibu bapa-anak?

Seorang ibu/bapa hanya boleh membawa sehingga 2 anak setiap sesi.

7. Bolehkah saya memindahkan tempahan saya kepada suami/isteri saya jika saya tidak dapat mengambil bahagian dalam sesi yang ditempah?

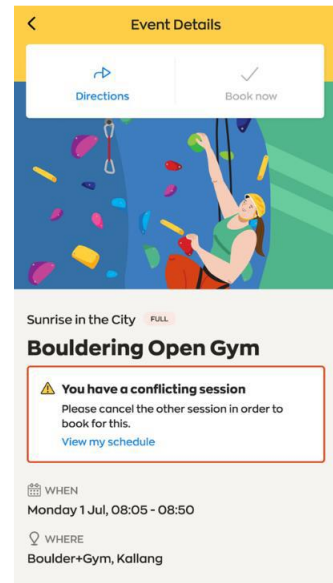
Tempahan tidak boleh dipindah milik. Anda perlu membatalkan pendaftaran anda untuk ditempah oleh suami/isteri anda. Walau bagaimanapun, ini tertakluk kepada kapasiti sesi. Jika kapasiti penuh, maka pendaftaran tidak akan diteruskan.

8. Bolehkah ibu bapa/adik beradik/saudara mara saya mendaftar bagi pihak anak saya untuk acara ibu bapa-anak? Tidak, hanya ibu bapa atau penjaga yang sah dengan perhubungan yang disahkan melalui Myinfo Singpass sahaja yang boleh mendaftar untuk anak mereka.
9. Bolehkah saya masih menghadiri acara tersebut jika salah seorang anak yang saya daftar tidak dapat hadir? Ya, anda boleh ketik pada “Urus peserta” pada halaman butiran acara dan anda boleh menyahpilih anak, menggantikan anak atau menambahkan anak pada acara itu. Walau bagaimanapun, ini tertakluk kepada kapasiti sesi dan ketersediaan anak tersebut.
Bahagian 4: Menghadiri Sesi Maya yang ditempah pada aplikasi Healthy 365
1. Bagaimanakah saya boleh menghadiri sesi maya yang telah saya tempah pada aplikasi Healthy 365? Terdapat dua cara untuk menghadiri sesi maya. Anda boleh sama ada mengklik pada “Sertai Sesi” pada aplikasi Healthy 365 untuk menyertai daripada telefon bimbit anda 30 minit sebelum masa mula acara, atau anda juga boleh mengakses pautan acara yang dihantar melalui e-mel untuk menyertai dengan menggunakan peranti lain. Sila ambil perhatian bahawa anda mesti mempunyai alamat e-mel yang sah dalam profil Healthy 365 anda untuk menerima pemberitahuan e-mel. Sila semak folder spam anda jika anda tidak melihat e-mel dalam peti masuk anda.
2. Bolehkah saya berkongsi/majukan pautan acara dalam e-mel kepada rakan/ahli keluarga saya untuk menghadiri sesi tersebut walaupun mereka tidak mendaftar terlebih dahulu? Memandangkan ini adalah acara berdaftar sahaja dan pautan acara adalah unik kepada peserta berdaftar, semua peserta yang berminat mesti mendaftar pada aplikasi Healthy 365 dan mengakses sesi sama ada melalui akaun Healthy 365 mereka atau pautan acara yang dihantar kepada e-mel mereka.
Bahagian 5: Mesej Ralat dan Penyelesaian Masalah pada Aplikasi Healthy 365

1. Aktiviti bertindih semasa mendaftar

Ralat ini berlaku apabila anda telah mendaftar untuk sesi lain yang bertembung dengan sesi yang anda cuba tempah.

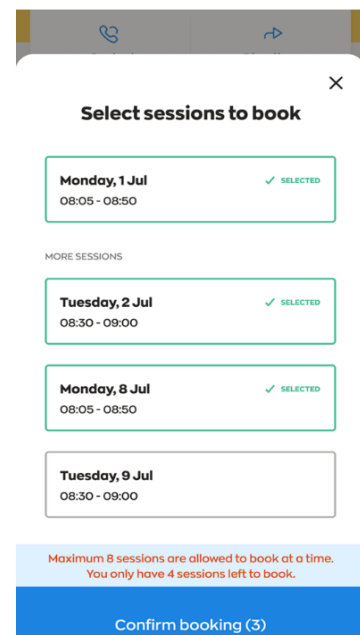
Anda hanya dibenarkan mendaftar untuk satu sesi pada satu-satu hari dan masa. Sila hadir ke sesi yang telah anda daftar sahaja atau batalkan pendaftaran untuk sesi yang telah anda tempah untuk mendaftar bagi sesi semasa.



2. Bilangan maksimum sesi yang ditempah melebihi 8

Ralat ini berlaku apabila anda telah melebihi had 8 sesi yang ditempah atau jika bilangan sesi yang anda cuba tempah melebihi kuota sesi yang tinggal untuk anda.

Peserta dibenarkan menempah sehingga 8 sesi merentasi semua program pada satu-satu masa. Sila pilih bilangan sesi yang masih ada untuk anda dan klik pada "Sahkan Tempahan" untuk mendaftar semula.



3. Daftar masuk ke sesi di lapangan tidak tersedia

Ralat ini berlaku apabila peserta cuba mengimbas kod QR kehadiran lebih daripada 30 minit selepas sesi tamat. Cth. sesi berakhir pada 10:30 pagi dan peserta mengimbas pada 11:05 pagi. Untuk mengelakkan kesilapan ini, peserta digalakkan supaya mengambil kehadiran mereka sebelum sesi bermula atau sebelum sesi tamat. Setelah sesi tamat, terdapat tetingkap 30 minit untuk peserta mengambil kehadiran mereka.

Check-in service is currently closed



Please approach any facilitator.

[Go to Home](#)

4. Kod QR tidak sah semasa mendaftar masuk ke sesi di lapangan

Ralat ini berlaku apabila peserta mengimbas kod QR kehadiran yang telah tamat tempoh. Memandangkan kod QR kehadiran kini merupakan kod QR dinamik, kod QR berubah setiap 60 saat dan tidak akan sah sebaik sahaja perubahan berlaku.

Sekiranya ralat sedemikian berlaku, peserta perlu berjumpa Fasilitator Vendor dan meminta untuk mengimbas kod QR kehadiran sekali lagi. Peserta juga tidak boleh mengambil gambar kod QR kehadiran dan berkongsi dengan orang lain kerana kod QR akan menjadi tidak sah selepas tempoh sah 60 saat.

QR code is not valid



Make sure you are scanning a proper code.

Try again

5. Input Tidak Sah / Gagal mengimbas semasa daftar masuk ke sesi di lapangan

Ralat ini berlaku apabila terdapat masalah ketersambungan dengan pelayan kami semasa pengambilan kehadiran. Sila mulakan semula aplikasi Healthy 365 anda dan cuba lagi.

Something went wrong



An error has occurred during the process.

Try again

6. Mengapakah saya menerima mesej ralat “Tidak dapat mengesahkan profil anda dengan Kad Pengenalan /FIN” apabila saya cuba log masuk melalui Myinfo Singpass untuk menambahkan anak saya kepada profil Healthy 365 saya?

Anda mungkin telah memasukkan Kad Pengenalan/FIN yang berbeza daripada yang digunakan untuk membuat akaun Healthy 365 anda untuk log masuk Myinfo Singpass. Sila cuba lagi dengan memastikan bahawa Kad Pengenalan/FIN yang betul telah dimasukkan.

Unable to verify your profile with the NRIC/ FIN



We are unable to verify your profile with the NRIC/ FIN provided. Please check that you have entered the correct NRIC/ FIN.

Try again

7. Mengapakah Myinfo Singpass tidak boleh mendapatkan semula maklumat anak saya?

Mungkin terdapat maklumat yang hilang dalam Myinfo Singpass yang diperlukan untuk tujuan menambahkan profil anak anda kepada akaun Healthy 365 anda. Anda boleh menghubungi meja bantuan Singpass di +65 6335 3533 atau e-mel support@Singpass.gov.sg untuk sokongan/pertanyaan.

Waktu operasi adalah dari 8 pagi hingga 8 malam (Isnin hingga Jumaat) dan dari 8 pagi hingga 2 petang (Sabtu) tidak termasuk Ahad dan cuti umum.

8. Mengapakah butiran anak saya yang didapatkan semula daripada Myinfo Singpass tidak tepat/hilang?

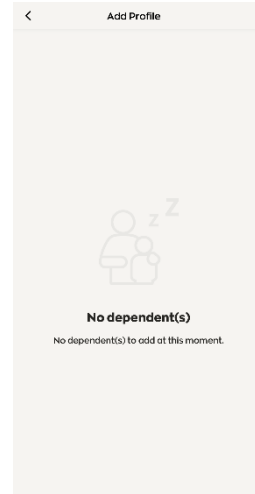
Memandangkan butiran didapatkan semula terus dari Myinfo Singpass, anda boleh menghubungi meja bantuan Singpass di +65 6335 3533 atau e-mel support@Singpass.gov.sg untuk pertanyaan.

Waktu operasi adalah dari 8 pagi hingga 8 malam (Isnin hingga Jumaat) dan dari 8 pagi hingga 2 petang (Sabtu) tidak termasuk Ahad dan cuti umum.

9. Mengapakah saya menerima mesej ralat “Tiada tanggungan” apabila saya cuba menambahkan anak saya?

Mungkin tiada tanggungan yang didaftarkan di bawah Kad Pengenalan/FIN anda di Myinfo Singpass. Anda boleh menghubungi meja bantuan Singpass di +65 6335 3533 atau e-mel support@Singpass.gov.sg untuk pertanyaan.

Waktu operasi adalah dari 8 pagi hingga 8 malam (Isnin hingga Jumaat) dan dari 8 pagi hingga 2 petang (Sabtu) tidak termasuk Ahad dan cuti umum.



Bahagian 6: Dasar Tidak Hadir

1. Adakah sebarang penalti jika gagal menghadiri aktiviti yang didaftarkan?

Penalti akan dikenakan kepada peserta yang tidak hadir atau lewat untuk sebarang sesi di lapangan atau maya yang didaftarkan oleh mereka melalui aplikasi Healthy 365. Dasar ini, yang tidak membenarkan peserta yang tidak hadir daripada menempah sebarang acara pada aplikasi Healthy 365 untuk tempoh 7 hari, akan berkuat kuasa dari masa sesi terlepas yang terakhir.

Jika anda terlepas berbilang sesi yang telah anda daftar dalam tempoh 7 hari ini, tempoh penalti akan dilanjutkan selama 7 hari lagi daripada kali terakhir anda gagal hadir.

Contoh: Anda terlepas sesi yang ditempah jam 6 -7 petang pada 12 Julai. Anda akan dikenakan penalti dan tidak dibenarkan menempah sebarang acara di lapangan atau maya pada aplikasi mudah alih Healthy 365 sehingga 19 Julai, 7 malam (7 hari). Jika anda terlepas satu lagi sesi yang ditempah pada 21 Julai, jam 7-8 malam, penalti tidak hadir anda akan dilanjutkan sehingga 28 Julai, 8 malam.

2. Mengapakah dasar tidak hadir diperkenalkan?

Tujuan dasar ini adalah untuk menggalakkan pengguna Healthy 365 hanya mendaftar untuk slot yang mereka tersedia, mengelakkan pembaziran slot yang sebaliknya boleh digunakan secara bermakna oleh peserta lain.

Di samping itu, ini juga untuk menggalakkan peserta tiba lebih awal bagi sesi tersebut kerana mereka yang lewat yang terlepas pemeriksaan keselamatan dan kesejahteraan sebelum aktiviti akan dianggap sebagai "tidak hadir" dan tidak dibenarkan menyertai acara tersebut.

3. Mengapakah dasar tidak hadir dikenakan terhadap acara maya apabila biasanya terdapat slot tambahan kerana kapasiti yang lebih tinggi dibenarkan?

Di samping mengelakkan pembaziran slot kerana tidak hadir, dasar ini juga untuk menggalakkan peserta tiba lebih awal bagi sesi tersebut kerana mereka yang lewat yang terlepas pemeriksaan keselamatan dan kesejahteraan sebelum aktiviti tidak akan dibenarkan menyertai acara tersebut.

Layanan yang konsisten untuk kedua-dua acara di lapangan dan maya adalah bagi memastikan bahawa peserta akan membuat usaha sedar untuk membatalkan acara berdaftar mereka apabila mereka tidak tersedia.

4. Apakah yang dimaksudkan dengan tidak hadir?

Anda dianggap sebagai tidak hadir apabila anda gagal hadir atau tiba lewat untuk sesi yang telah anda tempah pada aplikasi Healthy 365, tanpa membatalkan pendaftaran anda sebelum sesi bermula. Anda boleh merujuk kepada S14 untuk mendapatkan maklumat tentang cara membatalkan pendaftaran anda.

Senario berikut tidak dikira sebagai tidak hadir:

- Sebarang pembatalan yang dimulakan oleh HPB disebabkan cuaca buruk dan/atau sebab lain
- Sebarang penyelenggaraan sistem aplikasi Healthy 365 yang mengakibatkan ketidakupayaan untuk merakam kehadiran anda pada aplikasi

Sila hubungi talian penting Perkhidmatan Pelanggan kami di 1800 567 2020 atau e-mel moveit@hpb.gov.sg jika anda memerlukan bantuan lanjut.

5. Bolehkah saya merayu untuk penepian penalti tidak hadir?

HPB berhak untuk mengetepikan penalti tidak hadir berdasarkan kes demi kes. Sila hubungi talian penting Perkhidmatan Pelanggan kami di 1800 567 2020 atau e-mel moveit@hpb.gov.sg jika anda memerlukan bantuan lanjut.

Penalti tidak akan diketepikan jika perkara ini berlaku kerana peserta lewat ke sesi. Untuk mengelakkan penalti, peserta digalakkan supaya tiba awal untuk sesi atau membatalkan pendaftaran anda sebelum sesi bermula.

6. Jika saya telah dikenakan penalti kerana tidak hadir dan tidak dapat membuat tempahan acara di lapangan selama 7 hari, bolehkah saya masih menghadiri sesi yang telah ditempah sebelumnya?

Ya, anda masih boleh menghadiri sesi yang anda tempah sebelum ini, tetapi anda tidak akan dapat mendaftar untuk sebarang sesi baharu semasa tempoh penalti. Jika anda gagal menghadiri sesi yang ditempah ini dan tidak membatalkannya tepat pada masanya, tempoh penalti akan dilanjutkan selama 7 hari lagi dari tarikh terbaru anda gagal hadir.