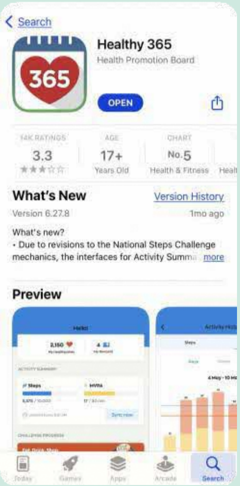
உங்கள் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் Healthy 365 செயலியுடன் இணைக்க முடியவில்லையா?

இதற்குத் தீர்வுகாண இந்தப் படிநிலைகளைச் செய்து பார்க்கவும்!



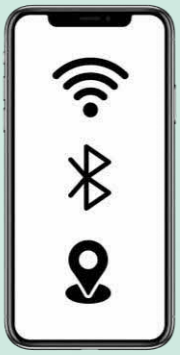
படிநிலை 1

Healthy 365 செயலி அண்மை பதிப்புக்குப் புதுப்பிக்கப்பட்டுள்ளதா எனச் சரிபார்த்து, உங்கள் கைபேசியும் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் ஒன்றுக்கொன்று அருகாமையில் இருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.

உங்களுடைய கையடக்க சாதனம் iOS 13.4-இல் (ஆப்பிள் வகைக்கு), ஆண்ட்ராய்டு v8.1 இல் (ஆண்ட்ராய்ட் வகைக்கு) அல்லது அதைவிட அதிகமானதில் இயங்குவதை உறுதிசெய்யவும்.

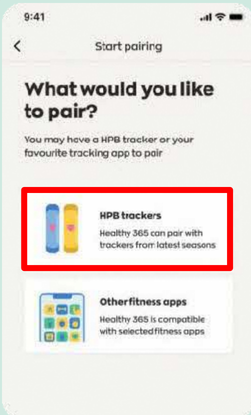
படிநிலை 2

உங்கள் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம், தவறுதலாக உங்கள் கைபேசியின் அருகலையுடன் நேரடியாக இணைக்கப்படவில்லை என்பதை உறுதிசெய்யவும். அப்படி இணைக்கப்பட்டிருந்தால், அந்த இணைப்பை நீக்க "Settings" > "Bluetooth" > பகுதிக்குச் சென்று, இணைக்கப்பட்ட HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் தேர்ந்தெடுத்து > "Forget Device/Unpair" என்பதற்குச் செல்லவும்.



படிநிலை 3

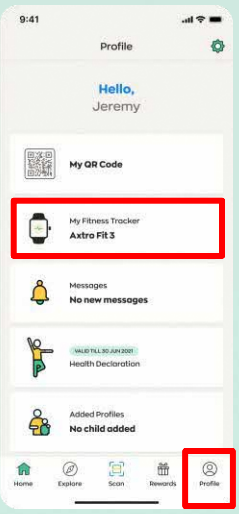
உங்கள் கைபேசியின் அருகலையை அடைத்துவிட்டு, அதை மீண்டும் இயக்கவும். உங்கள் கைபேசியின் இணையம் மற்றும் இருப்பிடச் சேவைகளும் இயக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.

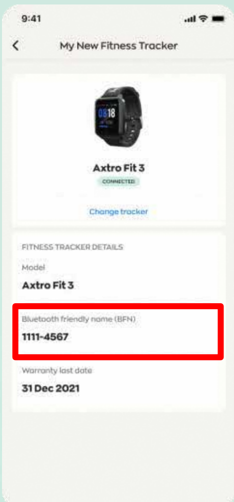


படிநிலை 4

உங்கள் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் Healthy 365 செயலியுடன் மீண்டும் இணைக்கவும்.

நான் எந்த உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளேன் என்பதை எவ்வாறு கண்டறிவது?





படிநிலை 1

"சுயவிவரம்" என்பதற்குச் சென்று, " என் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பு சாதனம்" என்பதைத் தட்டவும்.

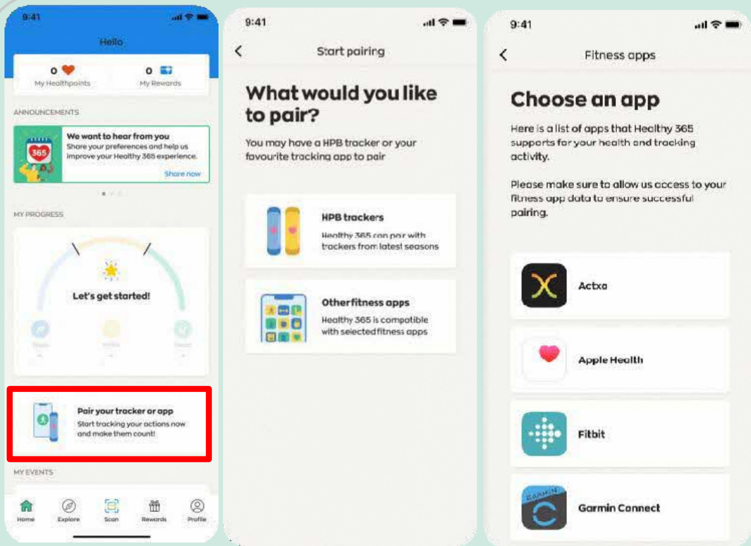
படிநிலை 2

இணைக்கப்பட்ட உங்கள் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் அருகலை நட்புப் பெயர் (BFN), Healthy 365 செயலியில் தோன்றும் BFN பெயருடன் பொருந்துகிறதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும். உங்கள் BFN பெயரைக் கண்டறிய, உங்கள் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் உள்ள திரைகளுக்கு இடையில் மாறவும்.

Health Promotion Board

உங்கள் காலடிகளின் எண்ணிக்கை மற்றும் MVPA நிமிடங்களைப் புதுப்பிக்க முடியவில்லையா?

மூன்றாம் தரப்பு செயலிகளுக்கான இந்தத் தீர்வுகாணும் படிநிலைகளைச் செய்து பார்க்கவும்!



படிநிலை 1

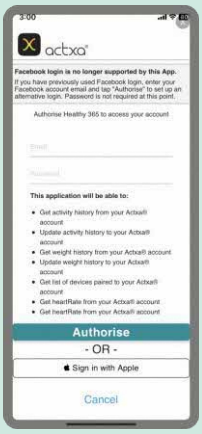
உங்கள் Healthy 365 செயலி கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள இணக்கமான மூன்றாம் தரப்பு செயலிகளில் எதனுடனாவது இணைக்கப்பட்டுள்ளதா எனச் சரிபார்க்கவும்:

- Actxa® கைபேசி செயலி
- Apple Health கைபேசி செயலி
- Fitbit கைபேசி செயலி
- Garmin Connect™ கைபேசி செயலி
- HUAWEI Health கைபேசி செயலி
- Polar Flow கைபேசி செயலி
- Samsung Health கைபேசி செயலி

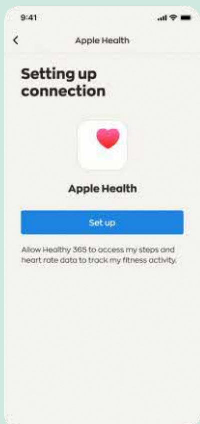
உங்கள் Healthy 365 மற்றும் மூன்றாம் தரப்பு செயலிகள் அவற்றின் அண்மை செயலி பதிப்புகளுக்குப் புதுப்பிக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்யவும்.

படிநிலை 2

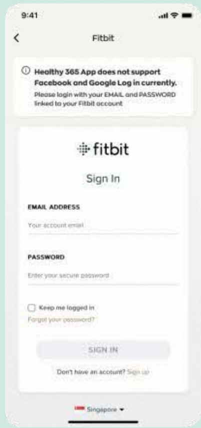
காலடிகள், இதயத் துடிப்பு, தூக்கத் தரவு ஆகியவற்றை அணுகுவதற்கான அனைத்து அனுமதிகளும் Healthy 365 செயலிக்கு வழங்கப்பட்டிருக்கிறதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும்.



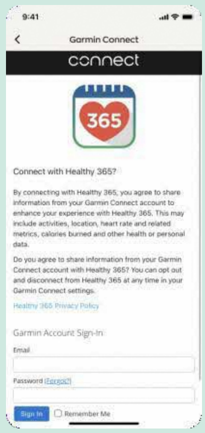
Actxa®



Apple Health



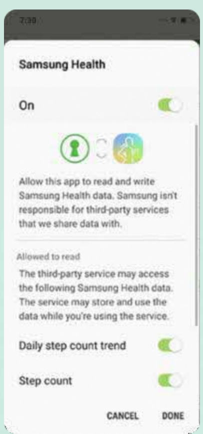
Fitbit



Garmin Connect™

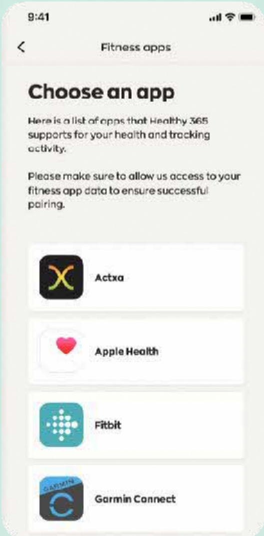
HUAWEI Health

Polar Flow



Samsung Health

Health Promotion Board



படிநிலை 3

உங்கள் கைபேசி இணையத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். Healthy 365 செயலியுடன் உங்கள் மூன்றாம் தரப்பு செயலியை ஒத்திசைக்கும் முன், உங்கள் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை மூன்றாம் தரப்பு செயலியுடன் ஒத்திசைக்கவும்.

குறிப்பு: Healthy 365 செயலி, தொடர்புடைய மூன்றாம் தரப்பு செயலியின் கணினியகத்தில் இருந்து தரவைப் பெறுகிறது, உங்கள் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்திலிருந்து நேரடியாக அல்ல. மூன்றாம் தரப்பு செயலியின் கணினியகத்திலிருந்து அண்மையில் புதுப்பிக்கப்பட்ட தரவை ஒத்திசைப்பதில் அல்லது செயலாக்குவதில் அவ்வப்போது தாமதங்கள் ஏற்படலாம்.