

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?	6
4. Apakah maksud label keamatan di sebelah nama aktiviti?	7
5. label keamatan boleh membantu dalam pemilihan senaman yang sesuai untuk saya?	7
6. Jika saya mempunyai apa-apa masalah perubatan sedia ada, adakah saya akan dihentikan daripada mendaftar untuk aktiviti yang mempunyai keamatan yang cergas?	7
7. Mengapakah sesetengah aktiviti mempunyai label keamatan, manakala yang lain tidak ada label?	8
8. Adakah masa penggalan untuk mendaftar aktiviti?	8
9. Sejauh mana lebih awal peserta boleh mendaftar untuk sesi?	8
10. Bilakah sesi akan dikeluarkan pada aplikasi Healthy 365?	8
11. Mengapakah beberapa sesi telah ditempah sepenuhnya sebaik sahaja sesi tersebut dikeluarkan?	8
12. Berapakah bilangan maksimum sesi yang boleh saya daftar pada satu-satu masa?	8
13. Saya telah diminta untuk mengemas kini pengisytiharan kesihatan saya apabila saya mengklik pada "Tempah Sekarang". Mengapakah maklumat ini diperlukan?	9
14. Saya telah digesa untuk memasukkan hubungan kecemasan saya apabila saya mengklik pada "Tempah Sekarang". Mengapakah maklumat ini diperlukan?	9
15. Bagaimanakah saya mengemas kini hubungan kecemasan saya jika terdapat perubahan? ..	9
16. Saya telah mendaftar untuk aktiviti. Bolehkah rakan/ahli keluarga saya menghadiri aktiviti tersebut walaupun mereka tidak mendaftar terlebih dahulu?	9
17. Adakah saya akan menerima pengesahan selepas saya mendaftar pada aplikasi Healthy 365? ..	9
18. Adakah fungsi 'Segerakkan Kalendar' mencerminkan perubahan atau pembatalan sesi? ...	12
19. Bagaimanakah saya membatalkan pendaftaran?	12
20. Bagaimanakah saya boleh mendapatkan kemas kini jika terdapat perubahan lokasi atau pembatalan sekiranya cuaca buruk?	13
21. Bilakah HPB akan mengaktifkan pembatalan sesi sekiranya cuaca buruk (cth., hujan)?	13
22. Bilakah HPB akan mengaktifkan pembatalan sesi sekiranya cuaca sangat panas (cth. tekanan haba yang tinggi)?	13

23. Mengapakah program aktiviti fizikal HPB dibatalkan disebabkan cuaca yang sangat panas (tekanan haba tinggi)?	13
24. Mengapakah saya menerima mesej untuk mengemas kini pengisytiharan kesihatan saya selepas log masuk ke aplikasi Healthy 365?	14
25. Bilakah HPB akan mengaktifkan pembatalan sesi disebabkan keadaan jerebu?	14
26. Mengapakah program aktiviti fizikal HPB dibatalkan kerana jerebu? Mengapakah program dalaman/maya juga dibatalkan?	14
27. Bagaimanakah saya melihat sesi lepas yang telah saya hadiri?	15
Bahagian 3: Pendaftaran dan Kehadiran untuk Acara Ibu Bapa-Anak.....	16
1. Apakah acara ibu bapa-anak (cth. Program Keluarga Aktif)?	16
2. Bagaimanakah saya boleh mendaftar bagi pihak anak saya untuk acara ibu bapa-anak?	16
3. Adakah had pada bilangan anak yang boleh saya tambahkan pada profil Healthy 365 saya?	16
4. Bolehkah suami/isteri saya juga menambahkan anak kami ke dalam profil Healthy 365 beliau?	16
5. Jika maklumat anak saya telah berubah pada Myinfo Singpass, adakah saya perlu memaklumkan HPB?	16
6. Adakah had pada bilangan anak yang boleh saya daftar bagi pihak untuk acara ibu bapa-anak?	16
7. Bolehkah saya memindahkan tempahan saya kepada suami/isteri saya jika saya tidak dapat mengambil bahagian dalam sesi yang ditempah?	16
8. Bolehkah ibu bapa/adik beradik/saudara mara saya mendaftar bagi pihak anak saya untuk acara ibu bapa-anak?	17
9. Bolehkah saya masih menghadiri acara tersebut jika salah seorang anak yang saya daftar tidak dapat hadir?	17
Bahagian 4: Menghadiri Sesi Maya yang ditempah pada aplikasi Healthy 365	17
1. Bagaimanakah saya boleh menghadiri sesi maya yang telah saya tempah pada aplikasi Healthy 365?	17
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?	17
Bahagian 5: Mesej Ralat dan Penyelesaian Masalah pada Aplikasi Healthy 365	18
1. Aktiviti bertindih semasa mendaftar	18
2. Bilangan maksimum sesi yang ditempah melebihi 8	18
3. Daftar masuk ke sesi di lapangan tidak tersedia	18
4. Kod QR tidak sah semasa mendaftar masuk ke sesi di lapangan	19
5. Input Tidak Sah / Gagal mengimbas semasa daftar masuk ke sesi di lapangan	19
6. Peringatan tentang status pengisytiharan kesihatan yang akan tamat tempoh	19
7. Status pengisytiharan kesihatan yang tamat tempoh.....	19
8. Pengisytiharan kesihatan tidak sesuai untuk menyertai sesi ini semasa mendaftar masuk ke sesi secara bersemuka	20
9. Mengapakah saya tidak boleh mengemas kini pengisytiharan kesihatan saya di aplikasi Healthy365?	20

10. 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?	20
11. Mengapakah Myinfo Singpass tidak boleh mendapatkan semula maklumat anak saya?	21
12. Mengapakah butiran anak saya yang didapatkan semula daripada Myinfo Singpass tidak tepat/hilang?	21
13. Mengapakah saya menerima mesej ralat “Tiada tanggungan” apabila saya cuba menambahkan anak saya?	21
Bahagian 6: Dasar Tidak Hadir	22
1. Adakah sebarang penalti jika gagal menghadiri aktiviti yang didaftarkan?	22
2. Mengapakah dasar tidak hadir diperkenalkan?	22
3. Mengapakah dasar tidak hadir dikenakan terhadap acara maya apabila biasanya terdapat slot tambahan kerana kapasiti yang lebih tinggi dibenarkan?	22
4. Apakah yang dimaksudkan dengan tidak hadir?	23
5. Bolehkah saya merayu untuk penepian penalti tidak hadir?	23
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?	23
Bahagian 7: Dasar Pembatalan Lewat	24
1. Apakah dasar pembatalan lewat HPB?	24
2. Mengapakah dasar pembatalan lewat diperkenalkan?	24
3. Apakah perbezaan antara tidak hadir dan pembatalan lewat?	24
4. Bagaimanakah saya boleh mengelak daripada dikenakan penalti?	24
5. Adakah saya akan dikenakan penalti jika sesi dibatalkan oleh HPB?	25
6. Bagaimana jika saya dikenakan penalti tidak hadir dan juga pembatalan lewat?	25
7. Bagaimanakah saya boleh menyemak jika saya mempunyai sebarang penalti yang aktif? ..	25
8. Bagaimana jika saya mempunyai sebab yang sah untuk tidak hadir atau pembatalan lewat? ..	25
9. Adakah saya masih boleh menghadiri sesi yang telah ditempah sebelum ini semasa tempoh penalti?	26

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, Start2Move, Ahad @ Taman (SATP) dan Matahari Terbit di Bandar (SITC).

Untuk maklumat lanjut tentang program masing-masing, anda boleh rujuk <https://go.gov.sg/moveit-programmes>.

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 Pusat 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 penyenaraian sesi. Sila ambil perhatian bahawa sesi yang penuh tidak akan muncul dalam penyenaraian.

The image shows the 'Filter Events' interface of the Healthy 365 app. It features a yellow header bar with a back arrow and the title 'Filter Events'. Below the header, there are four filter categories: 'Location' (with a search bar for address, landmark, or postal code), 'Event Date & Time' (with separate pickers for date and start time), 'Price' (with 'Free' and 'Payment Required' buttons), and 'Intensity Level' (with 'Low', 'Mid', and 'High' buttons). To the right of these filters is a toggle switch for 'Show only available sessions' and two buttons: 'Clear filters' and 'Apply'.

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) Barre Fusion 12.30pm TAI SENG, iDance Yoga & Fitness Studio Intensity:  4 SLOTS LEFT	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) Les Mills BODYATTACK 12.15pm ESPLANADE, Chimp Champ Fitness (Marina Square) Intensity:  3 SLOTS LEFT	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 mungkin tidak menunjukkan label keamatan.

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 akan dikeluarkan untuk tempahan setiap hari pada pukul 12 tengah hari mengikut kitaran 29 hari. Oleh itu, sesi baharu boleh ditempah 29 hari lebih awal (termasuk hari ini) pada setiap hari.

Sebagai contoh, jika hari ini 1 Oktober 2025, sesi yang dijadualkan untuk 29 Oktober 2025 akan dikeluarkan untuk tempahan. Pada 2 Oktober 2025, sesi untuk 30 Oktober 2025 akan tersedia.

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 diminta untuk mengemas kini pengisytiharan kesihatan saya apabila saya mengklik pada “Tempah Sekarang”. Mengapakah maklumat ini diperlukan?

HPB memerlukan semua peserta program aktiviti fizikal kami mempunyai pengisytiharan kesihatan yang sah untuk menilai kesediaan anda untuk aktif secara fizikal. Oleh kerana keselamatan anda penting bagi kami, anda harus menilai keadaan kesihatan anda dan mendapatkan nasihat perubatan profesional jika perlu. Apabila mendaftar masuk sesi secara bersemuka atau maya, pengguna Healthy 365 yang tidak mempunyai pengisytiharan kesihatan yang sah (iaitu tamat tempoh, diisytiharkan tidak bersedia untuk aktif secara fizikal atau pengisytiharan kesihatan yang tidak lengkap) tidak boleh merekod kehadiran dan menyertai sesi tersebut.

Setelah berjaya mengemas kini pengisytiharan kesihatan anda, anda juga mungkin diminta untuk membatalkan sebarang tempahan sedia ada yang mungkin tidak sesuai untuk anda serta berdasarkan pengisytiharan kesihatan terkini. Kami amat menggalakkan anda agar sentiasa memastikan anda mempunyai kelulusan perubatan yang berkaitan sebelum melakukan aktiviti fizikal.

14. 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.

15. 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.

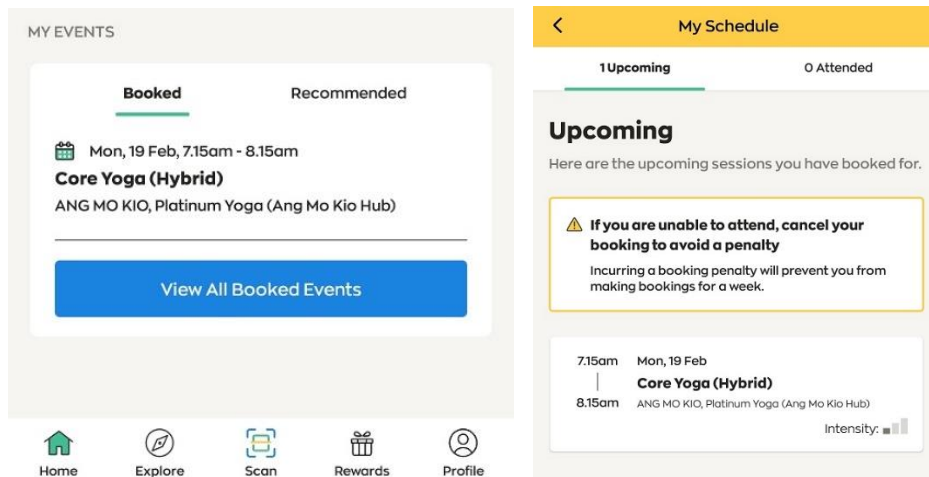
16. Saya telah mendaftar untuk aktiviti. Bolehkah rakan/ahli keluarga saya menghadiri aktiviti tersebut walaupun mereka tidak mendaftar terlebih dahulu?

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.

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

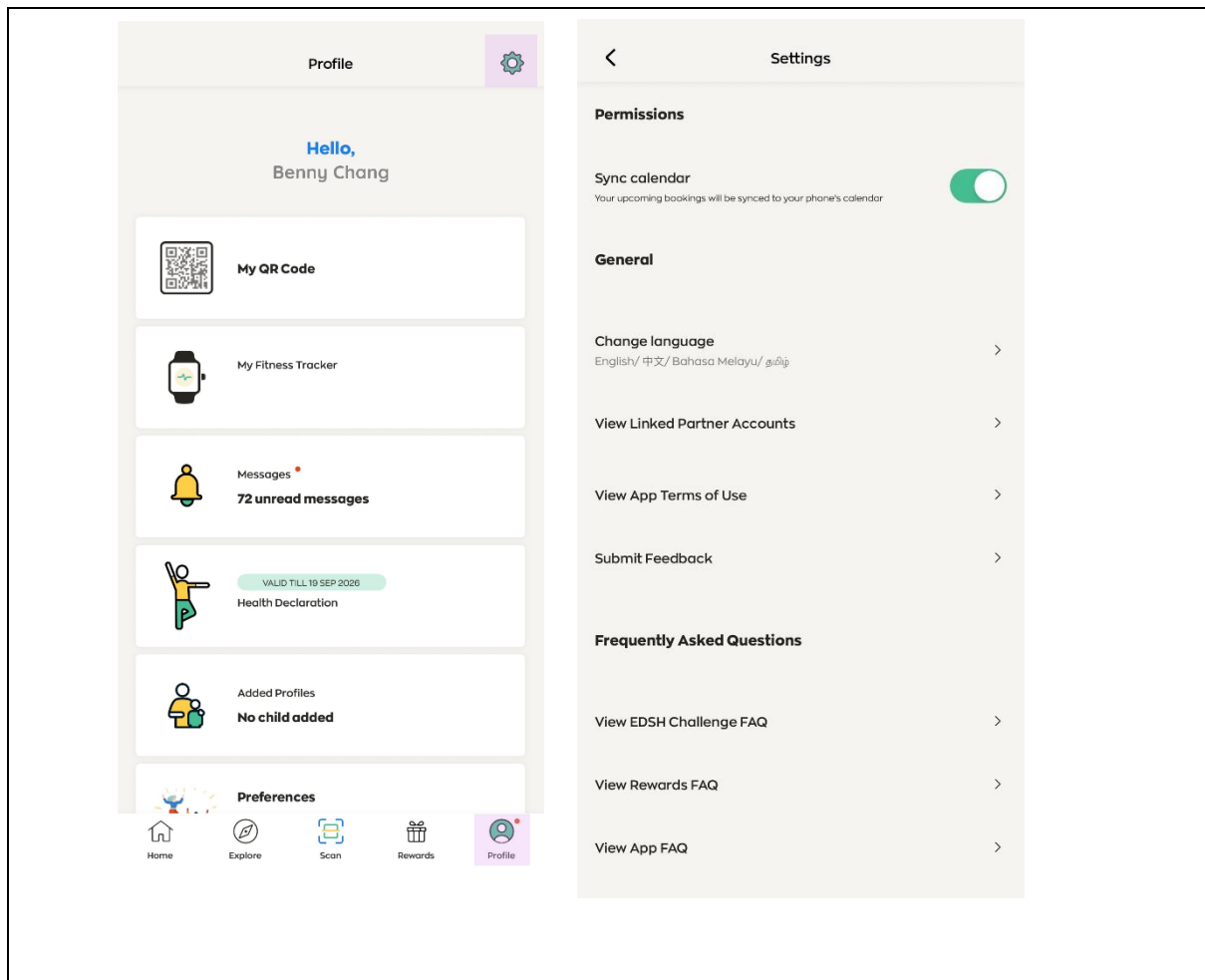
Ya, anda akan menerima pengesahan e-mel selepas pendaftaran anda berjaya. E-mel peringatan juga akan dihantar satu hari sebelum sesi. Anda mesti mempunyai alamat e-mel yang sah dalam profil Healthy 365 anda untuk menerima pemberitahuan e-mel. Sila semak folder spam anda jika anda tidak melihat e-mel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



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

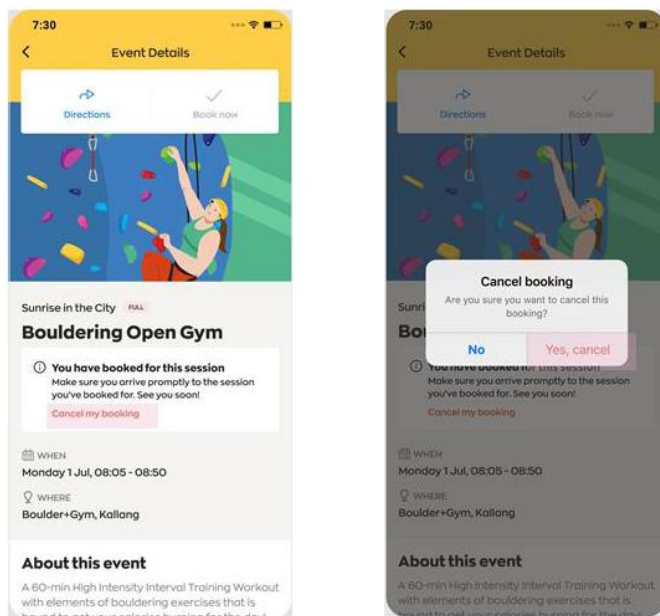
Fungsi 'Segerakkan Kalendar' akan menyegerakkan sebarang kemas kini atau perubahan pada kalendar natif telefon anda selagi fungsi itu kekal dihidupkan.

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.

19. 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, sila batalkan sesi yang telah didaftar sekurang-kurangnya 12 jam sebelum masa mula sesi tersebut. Ini membolehkan slot anda dibuka kepada peserta lain. Penalti pembatalan lewat akan dikenakan jika anda membatalkan sesi kurang dari 12 jam sebelum masa mula sesi tersebut. (Anda boleh rujuk Bahagian 7 untuk maklumat lanjut tentang penalti pembatalan lewat.)

20. 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.

21. 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.

22. Bilakah HPB akan mengaktifkan pembatalan sesi sekiranya cuaca sangat panas (cth. tekanan haba yang tinggi)?

Sekiranya berlaku gelombang haba atau cuaca yang sangat panas (tekanan haba tinggi; NEA), HPB mungkin mengaktifkan pembatalan sesi sekurang-kurangnya 15 minit sebelum sesi bermula. Jika pembatalan diaktifkan kurang dari 15 minit sebelum sesi bermula, fasilitator acara akan bersedia di lokasi untuk memaklumkan peserta tentang pembatalan.

Sesi juga boleh dibatalkan walaupun setelah bermula, apabila bacaan tekanan haba meningkat kepada “tinggi” semasa sesi berjalan.

23. Mengapakah program aktiviti fizikal HPB dibatalkan disebabkan cuaca yang sangat panas (tekanan haba tinggi)?

Pendedahan yang berpanjangan kepada haba boleh menyebabkan kecederaan haba seperti kejang haba atau strok haba. Demi kesejahteraan para peserta kami, aktiviti perlu dibatalkan semasa tempoh tekanan haba tinggi kerana risiko kecederaan haba adalah lebih tinggi dan sukar untuk dikurangkan.

24. Mengapakah saya menerima mesej untuk mengemas kini pengisytiharan kesihatan saya selepas log masuk ke aplikasi Healthy 365?

Selepas log masuk ke aplikasi Healthy 365, pengguna akan menerima peringatan untuk mengemas kini pengisytiharan kesihatan mereka jika tempohnya akan tamat dalam masa 28 hari berikutnya. Jika anda memilih “Langkau Buat Masa Ini”, peringatan ini akan muncul sekali setiap hari sehingga pengisytiharan kesihatan anda dikemas kini.

Jika pengisytiharan kesihatan anda telah tamat tempoh, mesej tersebut akan menggesa anda untuk mengemas kini pengisytiharan kesihatan anda atau anda akan dilog keluar daripada aplikasi. Setelah pengisytiharan kesihatan dikemas kini, peringatan seterusnya hanya akan muncul 28 hari sebelum tamat tempoh tempoh (1 tahun daripada kemas kini pengisytiharan kesihatan)

Ciri ini disediakan bagi memastikan semua peserta sedar tentang keadaan kesihatan mereka dan sihat secara fizikal untuk menyertai program aktiviti fizikal HPB.

25. 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/dalamn 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 Healthy 365 amat digalakkan untuk menempah sesi supaya anda boleh dimaklumkan melalui aplikasi Healthy 365 sekiranya terdapat sebarang perubahan atau pembatalan disebabkan keadaan jerebu.

26. 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://go.gov.sg/moveit-guides>

27. 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?

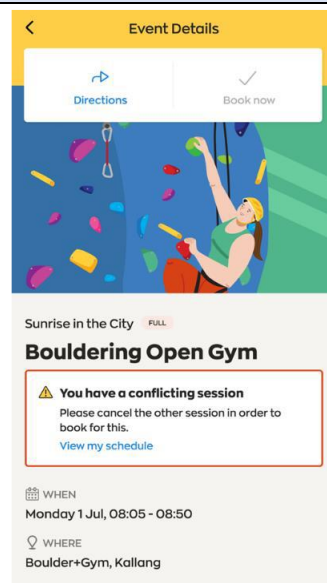
Memandangkan ini adalah acara berdaftar sahaja dan pautan acara adalah unik kepada peserta berdaftar, semua peserta yang berminat mesti mendaftar pada aplikasi Healthy 365 dan mengakses sesi sama ada melalui akaun Healthy 365 mereka atau pautan acara yang dihantar kepada e-mel mereka.

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.

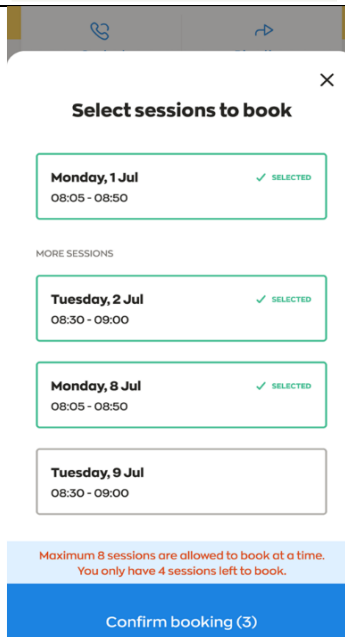
Anda hanya dibenarkan mendaftar untuk satu sesi pada satu-satu hari dan masa. Sila hadir ke sesi yang telah anda daftar sahaja atau batalkan pendaftaran untuk sesi yang telah anda tempah untuk mendaftar bagi sesi semasa.



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. Peringatan tentang status pengisytiharan kesihatan yang akan tamat tempoh

Pengguna Healthy 365 akan menerima peringatan ini untuk mengemas kini pengisytiharan kesihatan mereka jika tempohnya akan tamat dalam masa 28 hari berikutnya. Peringatan ini akan muncul sekali setiap hari sehingga pengisytiharan kesihatan anda dikemas kini. Pengisytiharan ini dikemas kini bagi memastikan semua peserta sihat secara fizikal untuk menyertai program aktiviti fizikal kami.

Important

You will need to indicate your health declaration to ensure you are physically fit to participate in physical activities. Click "Continue" to update your health declaration or choose "Skip for now" to update later.

Skip For Now

Continue

7. Status pengisytiharan kesihatan yang tamat tempoh

Pengguna aplikasi Healthy 365 wajib memiliki status pengisytiharan kesihatan yang terkini. Mereka perlu mengemas kini pengisytiharan kesihatan jika tempohnya telah tamat atau mereka akan dilog keluar daripada aplikasi. Setelah pengisytiharan kesihatan dikemas kini, peringatan seterusnya hanya akan muncul dalam masa 28 hari berikutnya sebelum tamat tempoh (1 tahun daripada kemas kini pengisytiharan kesihatan).

Important

You will need to indicate your health declaration to ensure you are physically fit to participate in physical activities. Click "Continue" to update your health declaration or choose "Log out" to exit the app.

Log out

Continue

8. Pengisytiharan kesihatan tidak sesuai untuk menyertai sesi ini semasa mendaftar masuk ke sesi secara bersemuka

Ralat ini berlaku apabila pengisytiharan kesihatan anda termasuk di bawah mana-mana keadaan berikut – Pengisytiharan kesihatan tidak diisi, tamat tempoh atau diisytiharkan tidak bersedia untuk aktif secara fizikal. Sila sahkan bahawa anda sihat secara fizikal dan boleh menyertai sesi semasa mengemas kini pengisytiharan kesihatan anda sebelum anda meneruskan untuk mendaftar masuk ke sesi tersebut.

Unable to join



Based on your health declaration, you are unable to join this event.

[Go to Home](#)

9. Mengapakah saya tidak boleh mengemas kini pengisytiharan kesihatan saya di aplikasi Healthy365?

Pengguna Healthy 365 disekat daripada mengemas kini pengisytiharan kesihatan mereka lebih daripada sekali sehari atau semasa acara secara bersemuka atau maya sedang berlangsung setelah mereka merekod kehadiran. Semasa keadaan/senario di atas, pilihan pengisytiharan kesihatan akan dimatikan dan pengguna tidak boleh mengemas kini pengisytiharan kesihatan mereka. Mesej makluman juga akan tertera untuk memberitahu pengguna bahawa mereka tidak boleh mengemas kini pengisytiharan kesihatan mereka.

Kemas kini hanya boleh dibuat pada hari berikutnya dari tarikh terakhir anda mengemas kini pengisytiharan kesihatan (iaitu jika dikemas kini pada hari Isnin, hanya boleh mengemas kini pada hari Selasa) atau selepas acara yang sedang berlangsung telah tamat, jika anda belum mengemas kini pengisytiharan kesihatan anda untuk hari tersebut.

Health Declaration

① A registered physical activity is currently in progress IN PROGRESS

You will not be able to update your health declaration at this point of time. You may only do so after the activity has ended.

Are you ready to participate in physical activities?

[View Get Active Questionnaire](#) before answering:

☒ Yes, I verify that I have no health conditions

☐ Yes, I have 1 or more health conditions but I verify that I can be more physically active because

I have consulted my doctor/physiotherapist who has recommended that I become more physically active, or I am comfortable with becoming more physically active on my own without consulting my doctor/physiotherapist.

☐ No, I have 1 or more health conditions

10. 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](#)

11. 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.

12. 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.

13. 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 S19 dalam Bahagian 2 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 223 1313* atau e-mel hpb_mailbox@hpb.gov.sg jika anda memerlukan bantuan lanjut.

**Caj masa siaran dikenakan untuk panggilan telefon bimbit ke talian perkhidmatan 1800.*

5. Bolehkah saya merayu untuk penepian penalti tidak hadir?

HPB berhak untuk menetapkan penalti tidak hadir berdasarkan kes demi kes. Sila hubungi talian penting Perkhidmatan Pelanggan kami di 1800 223 1313* atau e-mel hpb_mailbox@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.

**Caj masa siaran dikenakan untuk panggilan telefon bimbit ke talian perkhidmatan 1800.*

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.

Bahagian 7: Dasar Pembatalan Lewat

1. Apakah dasar pembatalan lewat HPB?

Anda boleh membatalkan sesi yang didaftarkan tanpa dikenakan sebarang penalti sehingga 12 jam sebelum masa mula kelas bagi semua sesi. Jika anda tidak membatalkan sesi yang didaftarkan sekurang-kurangnya 12 jam sebelum masa mula, anda tidak boleh menempah sebarang sesi baharu melalui aplikasi Healthy 365 selama 7 hari dari masa pembatalan lewat.

Sebagai contoh, jika sesi anda dijadualkan pada pukul 10 pagi pada hari Rabu, anda harus membatalkannya sebelum pukul 10 malam pada hari Selasa untuk mengelakkan penalti. Sebarang pembatalan selepas pukul 10 malam pada hari Selasa akan dikenakan penalti serta-merta. Contohnya, jika anda membatalkan sesi pada pukul 11 malam pada hari Selasa, penalti tujuh hari anda bermula serta-merta pada pukul 11 malam.

2. Mengapakah dasar pembatalan lewat diperkenalkan?

Kami ingin semua orang berpeluang menyertai program HPB agar kekal aktif. Apabila peserta membatalkan pada saat akhir atau tidak menghadiri sesi yang ditempah, pengguna lain tidak dapat merancang awal untuk menghadiri sesi tersebut.

Bagi memastikan akses yang lebih adil untuk semua dalam kalangan masyarakat kita, kami menggalakkan semua peserta yang telah menempah sesi untuk menghadirkan diri, dan membatalkan tempahan mereka awal jika mereka tidak dapat hadir.

3. Apakah perbezaan antara tidak hadir dan pembatalan lewat?

Tidak hadir bermaksud anda gagal hadir atau tiba lewat untuk sesi anda tanpa sebarang pembatalan. Manakala pembatalan lewat ialah apabila anda membatalkan sesi anda kurang dari 12 jam sebelum masa mula. Kedua-dua situasi akan menyebabkan sekatan tempahan tujuh hari, tetapi masa mula penalti berbeza:

Tidak hadir:

- Penalti tujuh hari bermula dari masa anda terlepas sesi anda
- Contohnya, jika anda terlepas sesi pukul 7 pagi, penalti anda bermula dari pukul 7 pagi

Pembatalan lewat:

- Penalti tujuh hari bermula dari masa anda membatalkan sesi
- Contohnya, jika anda membatalkan sesi pada pukul 6 pagi untuk sesi pukul 7 pagi, penalti anda bermula dari pukul 6 pagi

4. Bagaimanakah saya boleh mengelak daripada dikenakan penalti?

Untuk mengelakkan penalti, anda harus:

- Rancang lebih awal dan hanya tempah sesi yang sesuai dengan jadual anda
- Batalkan tempahan anda jika anda tidak dapat hadir, sekurang-kurangnya 12 jam sebelum sesi
- Tiba awal untuk sesi anda bagi pemeriksaan pra-aktiviti dan pemeriksaan kesejahteraan diri

5. Adakah saya akan dikenakan penalti jika sesi dibatalkan oleh HPB?

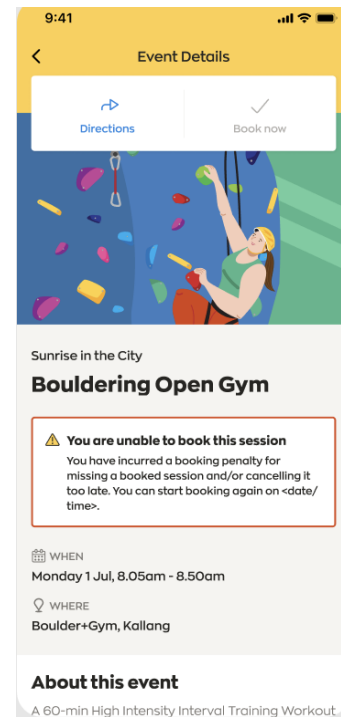
Tidak, peserta tidak akan dikenakan penalti untuk sesi yang dibatalkan oleh HPB, termasuk pembatalan yang disebabkan oleh cuaca buruk atau keadaan lain yang tidak dijangka.

6. Bagaimana jika saya dikenakan penalti tidak hadir dan juga pembatalan lewat?

Penalti tidak akan bertindih, tetapi tempoh sekatan tujuh hari akan dilanjutkan daripada hari pelanggaran terakhir. Contohnya, jika anda tidak hadir pada hari Isnin, 2 Jun, dan pembatalan lewat pada hari Rabu, 4 Jun, tempoh sekatan anda dilanjutkan hingga hari Rabu seterusnya, 11 Jun. Sekatan asal sepatutnya berakhir pada hari Isnin tetapi penalti baharu menambah dua hari lagi (Selasa dan Rabu).

7. Bagaimanakah saya boleh menyemak jika saya mempunyai sebarang penalti yang aktif?

Anda boleh melihat sebarang penalti yang aktif di mana-mana halaman butiran acara di aplikasi Healthy 365. Kad makluman akan tertera bahawa anda telah dikenakan penalti tempahan kerana terlepas sesi tempahan anda dan/atau membatalkannya terlalu lewat. Kad ini akan menunjukkan baki tempoh penalti anda dan bila anda boleh membuat tempahan semula.



8. Bagaimana jika saya mempunyai sebab yang sah untuk tidak hadir atau pembatalan lewat?

Kami faham bahawa kadangkala peserta tidak dapat menghadiri acara disebabkan keadaan yang tidak dijangka. Berkuat kuasa April 2025, HPB telah membenarkan pengguna untuk menyertai aktiviti berintensiti rendah dan sederhana pada bila-bila masa, seperti yoga, Zumba Gold® dan senaman menggunakan tali regangan. Oleh itu, peserta yang tidak pasti tentang rancangan mereka boleh membuat tempahan atau terus menyertai sesi pada hari aktiviti tersebut, tertakluk kepada kapasiti yang ada.

Untuk membantu peserta menyesuaikan diri dengan dasar pembatalan baharu ini, kami akan melaksanakan tempoh tangguh selama enam bulan, dari 24 Julai 2025 hingga 23 Januari 2026. Peserta boleh meminta penepian penalti pembatalan lewat dengan menghubungi talian hotline Khidmat Pelanggan kami di 1800 223 1313* atau e-mel hpb_mailbox@hpb.gov.sg.

**Caj masa siaran dikenakan bagi panggilan mudah alih ke talian perkhidmatan 1800.*

9. Adakah saya masih boleh menghadiri sesi yang telah ditempah sebelum ini semasa tempoh penalti?

Ya, anda masih boleh menghadiri sesi yang ditempah sebelum dikenakan penalti. Bagaimanapun, kegagalan menghadiri sesi ini atau membatalkannya lewat akan melanjutkan tempoh penalti anda selama 7 hari lagi dari tarikh terakhir anda gagal hadir atau membatalkannya.