National Steps™ Challenge

MOVE IT WITH NATIONAL STEPS CHALLENGE™

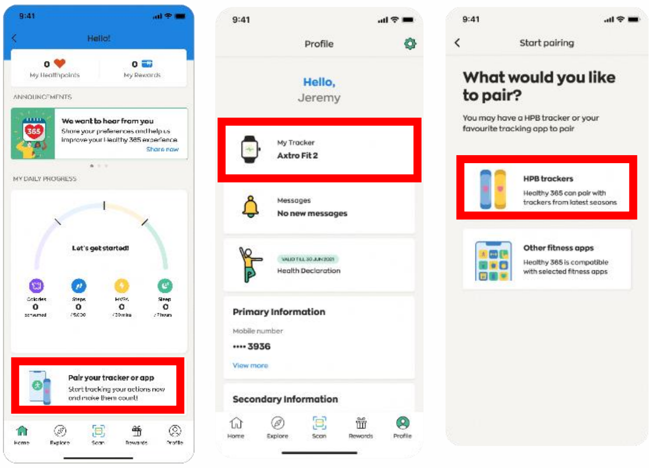
Health Promotion Board

உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைச் செயல்படுத்துவது எப்படி

இவற்றுக்குப் பொருந்தும்: (i) வாங்கிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம், அல்லது (ii) இணை சேர்க்கப்படாத சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம்

நீங்கள் எங்களது சாலைக்காட்சிகளில் அல்லது பெற்றுக்கொள்ளும் இடங்களில் உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொண்டிருந்தால், ட்ராக்கர் ஏற்கனவே செயல்படுத்தப்பட்டு, இணை சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். நீங்கள் அதை மறுபடியும் செயல்படுத்த வேண்டியதில்லை.

புதிய பங்கேற்பாளர்கள் | திரும்பிவரும் பங்கேற்பாளர்கள்



படிநிலை 1

புதிய பங்கேற்பாளர்களுக்கு

Healthy 365 செயலியின் 'Home' பகுதியில், 'Pair your tracker or app' மீது தட்டி, 'HPB Trackers' என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

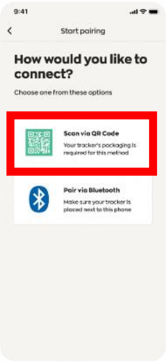
திரும்பிவரும் பங்கேற்பாளர்களுக்கு

Healthy 365 செயலியின் 'Profile' பகுதியில், 'My Fitness Tracker' மீது தட்டி, 'Change tracker' என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

- ***நீங்கள் QR குறியீட்டின் மூலம் இணைப்பதாக இருந்தால்,*** *உங்களது HPB உடற்பயிற்சி ட்ராக்கரின் பொட்டலம் உங்களுக்குத் தேவைப்படும்..*
- ***நீங்கள் ஊடலை (Bluetooth) மூலம் இணைப்பதாக இருந்தால்,*** *உங்கள் திறன்பேசியில் Bluetooth® இயக்கத்தைச் செயல்படுத்தவேண்டும் (உங்களது கண்காணிப்புச் சாதனத்தைத் , திறன்பேசியிலிருந்து 30 செண்டிமீட்டர் தூரத்திற்குள் வைத்திருக்கவும்).*

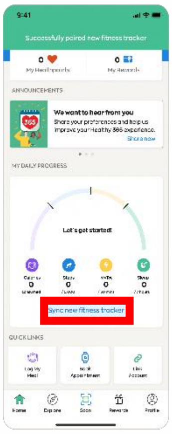
அல்லது

QR குறியீட்டின் மூலம் இணைக்கவும்:



படிநிலை 2(i)

'Scan via QR code' மீது தட்டிவிட்டு, உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் பொட்டலத்தில் உள்ள QR குறியீட்டை வருடவும்.

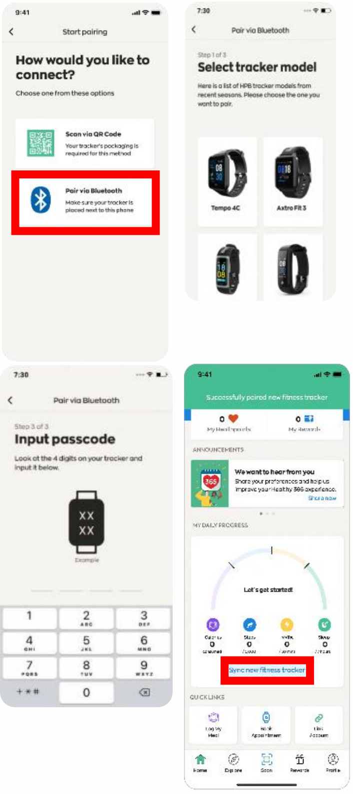


படிநிலை 2(ii)

Healthy 365 செயலியின் 'Home' பகுதியில், 'Sync new fitness tracker' மீது தட்டவும்.

வாழ்த்துகள்! உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை நீங்கள் வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்தி விட்டீர்கள்.

ஊடலை மூலம் இணைக்கவும்:



படிநிலை 2(i)

'Pair via Bluetooth' மீது தட்டி, உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் வகையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

படிநிலை 2(ii)

4-இலக்கக் குறியீட்டை உள்ளிடுமாறு நீங்கள் உந்தப்படுவீர்கள். அந்த 4-இலக்கக் குறியீட்டைப் பெற, உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் மீது தட்டவும்.

குறியீட்டை உள்ளிட்டு 'Submit' மீது தட்டவும்.

Healthy 365 செயலியின் 'Home' பகுதியில், 'Sync new fitness tracker' மீது தட்டவும்.

வாழ்த்துகள்! உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை நீங்கள் வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்தி விட்டீர்கள்.

Aim for 150 mins of MVPA per week