National Steps™ Challenge

MOVE IT WITH NATIONAL STEPS CHALLENGE™

Health Promotion Board

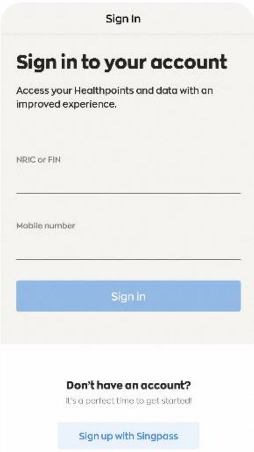
உங்களது HPB தேசிய நடை சவால்™ உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பரிமாற்ற முன்பதிவு செய்வது எப்படி

படிநிலை 1

Healthy 365 கைப்பேசி செயலியின்* அண்மைப் பதிப்பைப் பதிவிறக்கவும் அல்லது அண்மைப் பதிப்புக்குப் புதுப்பிக்கவும்.

*Healthy 365 கைப்பேசி செயலியின் அண்மைப் பதிப்புக்குக் குறைந்தபட்சம் Android 6 மற்றும் iOS 10 தேவை.

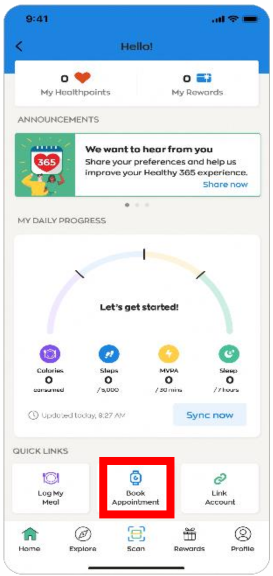
படிநிலை 2



திரையில் தோன்றும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றி உங்கள் சுயவிவரத்தை உருவாக்கவும் அல்லது சீரமைக்கவும்.

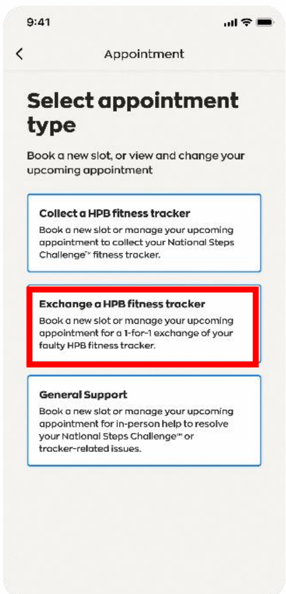
குறிப்பு: Healthy 365 சுயவிவரங்கள் அனைத்தும் Singpass பயன்படுத்தி உறுதி செய்யப்படவேண்டும். Singpass உறுதிப்படுத்தலுக்கான படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு இங்கே அழுத்தவும்.

படிநிலை 3



"Home" பக்கத்திற்குச் சென்று, "Quick Links" பகுதியைத் தேடவும். "Book Appointment" மீது தட்டவும்.

படிநிலை 4



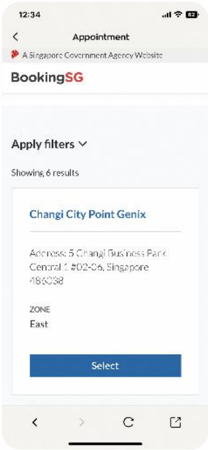
"Exchange a HPB fitness tracker" மீது தட்டவும். தகுதிபெறும் பங்கேற்பாளர்கள்[1] முன்பதிவு செய்யும் தளத்துடன் இணைக்கப்படுவார்கள்.

1 நீங்கள் தேசிய நடை சவாலில்™ சேர்ந்து, 1 வருட உத்தரவாதக் காலத்திற்குள் இருக்கும் பழுதடைந்த Axtro Fit 3, Tempo 4C அல்லது Tempo 5C ஆகியவை வைந்திருந்தால் நீங்கள் தகுதி பெறுவீர்கள்.

Aim for 150 mins of MVPA per week

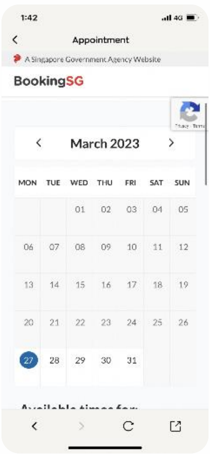
Get moving. Get more from life. | Championing: Let's Beat Diabetes
stepschallenge.gov.sg | #moveit150 | #HealthierSG

உங்களது HPB தேசிய நடை சவால்™ உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பரிமாற்ற முன்பதிவு செய்வது எப்படி



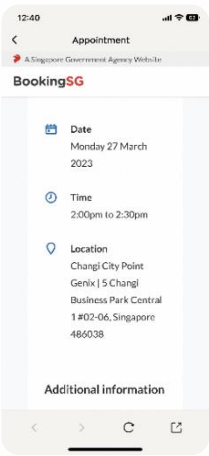
படிநிலை 5

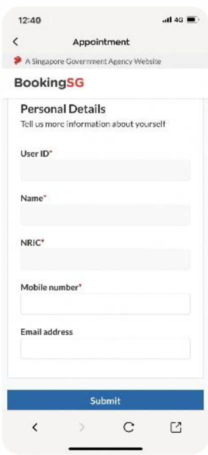
தகுதிபெறும் பங்கேற்பாளர்கள், முன்பதிவு செய்யும் தளத்தில், தாங்கள் விருப்பப்படும் இடத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். இதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் "Apply Filter" மீது தட்டி, முன்பதிவு தேதியைத் தேர்ந்தெடுத்து, வட்டார அடிப்படையில் இடங்களை வகைப்படுத்தலாம்.



படிநிலை 6

நீங்கள் விருப்பப்படும் தேதியையும் நேரத்தையும் தேர்ந்தெடுக்கவும்.





படிநிலை 7

உங்கள் முன்பதிவை உறுதி செய்வதற்கும் BookingSG-யிடமிருந்து முன்பதிவு தகவல்கள் பெறுவதற்கும், உங்களது "கைப்பேசி எண்ணை" உள்ளிடவும்.

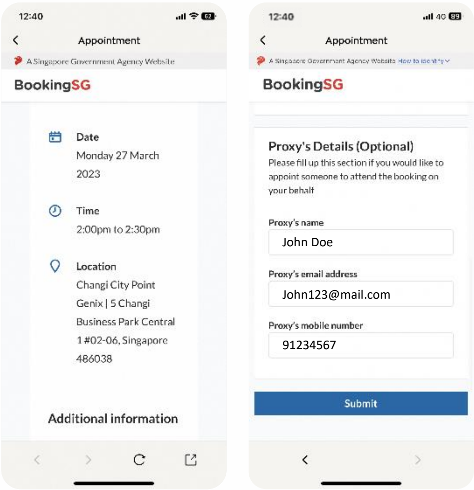
குறிப்பு: நீங்கள் முன்பதிவு உறுதிப்பாட்டை மின்னஞ்சல்வழி பெற விரும்பினால், செல்லுபடியாகும் மின்னஞ்சல் முகவரியையும் நிரப்பவும்.

National Steps™ Challenge

MOVE IT WITH NATIONAL STEPS CHALLENGE™

Health Promotion Board

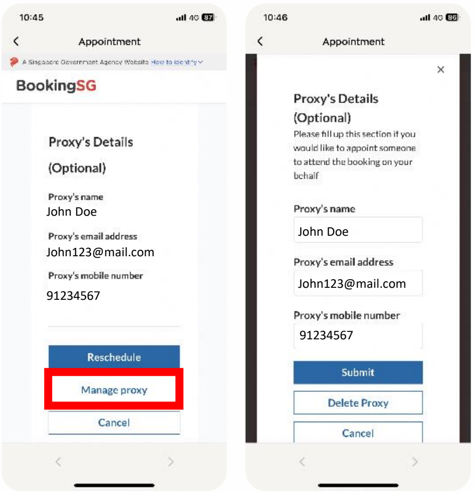
உங்களது HPB தேசிய நடை சவால்™ உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பரிமாற்ற முன்பதிவு செய்வது எப்படி



படிநிலை 8 (விருப்பத்திற்கு உட்பட்டது)

உங்கள் சார்பில் உடற்பயிற்சி ட்ராக்கரைப் பரிமாற்றம் செய்ய வேறொருவரை நீங்கள் நியமிக்க விரும்பினால், உங்கள் பிரதிநிதியின் விவரங்களைக் கீழே நிரப்பவும்.

செல்லுபடியாகும் கைப்பேசி எண்களும் மின்னஞ்சல் முகவரிகளும் கொடுக்கப்பட்டிருந்தால், நீங்களும் நீங்கள் நியமிக்கும் பிரதிநிதியும் சாதனத்தைப் பரிமாற்றம் செய்வதற்கான முன்பதிவை உறுதிப்படுத்தும் விவரங்களைக் குறுந்தகவல் மற்றும் மின்னஞ்சல் மூலம் பெறுவீர்கள்.

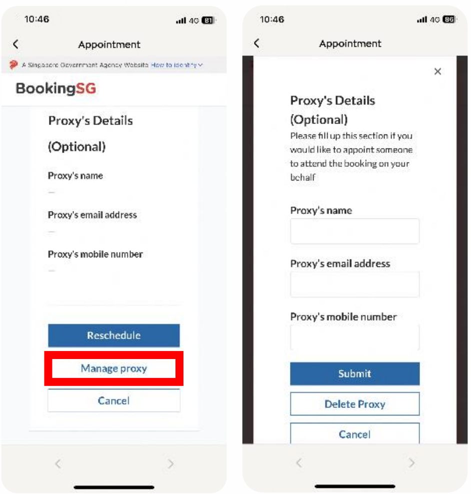


படிநிலை 9 (விருப்பத்திற்கு உட்பட்டது)

நீங்கள் நியமிக்கும் பிரதிநிதியின் விவரங்கள் பக்கத்தின் அடிப்பகுதியில் காட்டப்படும். உங்கள் பிரதிநிதியை நீங்கள் மாற்ற அல்லது நீக்க விரும்பினால், "manage proxy" என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

நீங்கள் நியமித்த பிரதிநிதியின் விவரங்களை மாற்றிய பிறகு, "Submit" என்பதை அழுத்தவும்.

பிரதிநிதியை நீக்க, "Delete Proxy" என்பதை அழுத்தவும்.



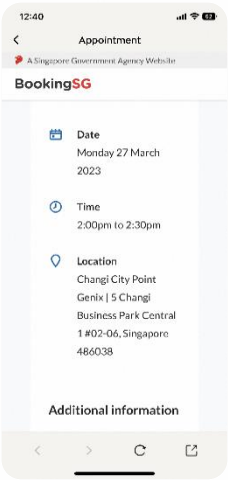
படிநிலை 10 (விருப்பத்திற்கு உட்பட்டது)

நீங்கள் சாதனத்தைப் பரிமாற்றம் செய்ய ஏற்கனவே முன்பதிவு செய்த பிறகு, பிரதிநிதியை நியமிக்க விரும்பினால், முன்பதிவு விவரங்களை மீட்டெடுக்க படிநிலைகள் 3, 4 ஆகியவற்றை மீண்டும் செய்யவும்.

"Manage proxy" என்பதைத் தேர்ந்தெடுத்து, நீங்கள் நியமிக்கும் பிரதிநிதியின் விவரங்களை நிரப்பவும்

செல்லுபடியாகும் கைப்பேசி எண்களும் மின்னஞ்சல் முகவரிகளும் கொடுக்கப்பட்டிருந்தால், நீங்களும் நீங்கள் நியமிக்கும் பிரதிநிதியும் குறுந்தகவல் மற்றும் மின்னஞ்சல் மூலம் முன்பதிவை உறுதிப்படுத்தும் விவரங்களைப் பெறுவீர்கள்.

உங்களது HPB தேசிய நடை சவால்™ உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பரிமாற்ற முன்பதிவு செய்வது எப்படி



படிநிலை 11a (சொந்தமாகப் பரிமாற்றம் செய்தல்)

முன்பதிவு செய்த நாளில், உங்களது புகைப்படம் உள்ள அடையாள அட்டையையும், பின்வருபவற்றில் ஒன்றையும் எடுத்துச் செல்லவும்:

(i) Healthy 365 செயலியில் முன்பதிவை உறுதிப்படுத்தும் பக்கம் (உங்களது முன்பதிவு விவரங்களைப் பார்வையிட படிநிலைகள் 3, 4 ஆகியவற்றை மீண்டும் செய்யவும்), அல்லது

(ii) முன்பதிவை உறுதிப்படுத்தும் மின்னஞ்சல்

உறுதிப்படுத்தும் மின்னஞ்சல் உங்களது "inbox" கோப்பில் கிடைக்காவிட்டால், junk/spam கோப்பைப் பார்க்கவும்.

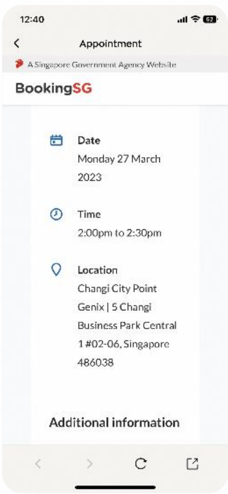
படிநிலை 11b (நியமிக்கப்பட்ட பிரதிநிதி பரிமாற்றம் செய்தல்)

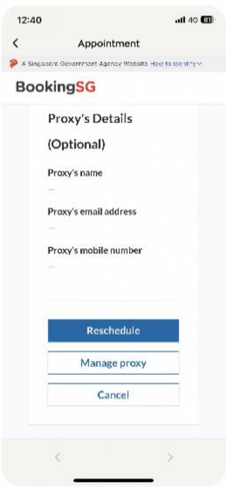
முன்பதிவு செய்த நாளில், நீங்கள் நியமித்த பிரதிநிதி பின்வருபவற்றைக் காட்டவேண்டும்:

(i) நீங்கள் நியமித்த பிரதிநிதிக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்ட முன்பதிவை உறுதிப்படுத்தும் மின்னஞ்சல், மற்றும்

(ii) முன்பதிவு செய்தவரின் புகைப்படம் உள்ள செல்லுபடியாகும் அடையாள அட்டை (NRIC அட்டை அல்லது மின்னட்டை, ஓட்டுநர் உரிமம் போன்றவை)

முன்பதிவை மாற்றுவது / ரத்து செய்வது எப்படி?





Healthy 365 செயலியில் உங்களது முன்பதிவு விவரங்களை மீட்டெடுக்க படிநிலைகள் 3, 4 ஆகியவற்றைச் செய்யவும்.

பிறகு:

(i) முன்பதிவு தேதியை மாற்ற "Reschedule" மீது தட்டவும், அல்லது

(ii) முன்பதிவு தேதியை ரத்து செய்ய "Cancel" மீது தட்டவும்.

நீங்கள் முன்பதிவை மாற்றினால், சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பரிமாற்றம் செய்யும்போது அண்மையில் அனுப்பப்பட்ட முன்பதிவு உறுதிப்பாட்டு விவரங்களைப் பார்க்கவும்.