

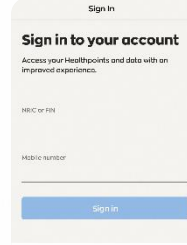
தேசிய நடை சவாலுக்குTM எப்படிக் கணக்கை அமைப்பது / சீரமைப்பது



படிநிலை 1

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

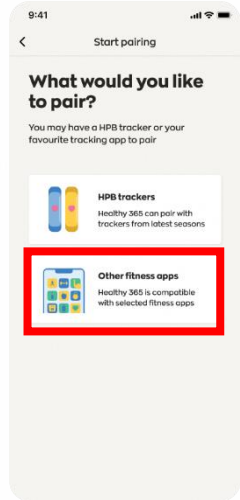
*Healthy 365 கைப்பேசி செயலியின் அண்மைப் பதிப்புக்குக் குறைந்தபட்சம் Android 6 மற்றும் iOS 10 தேவை.



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

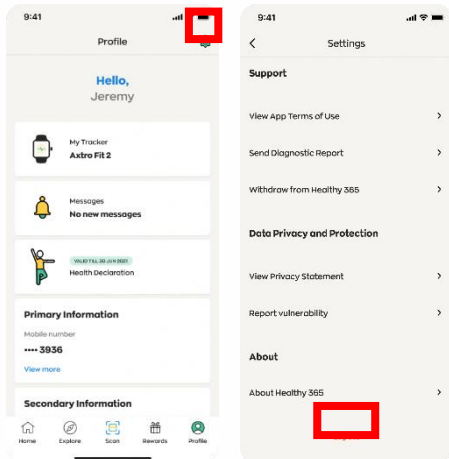
உங்களுக்கு விருப்பமான உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். இலவச சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அல்லது பொருத்தமான¹ கைப்பேசி செயலிகளில் அல்லது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனங்களில் ஒன்றைப் பயன்படுத்தவும்:

விருப்பமான கைப்பேசி செயலிகளும் ட்ராக்கர்களும்:

- Actxa[®] கைப்பேசி செயலி
- Apple Health கைப்பேசி செயலி
- ஏதாவதொரு Fitbit கண்காணிப்புச் சாதனத்துடன் Fitbit கைப்பேசி செயலி
- Garmin ConnectTM கைப்பேசி செயலி
- HUAWEI Health கைப்பேசி செயலி
- Polar Flow கைப்பேசி செயலி
- Samsung Health கைப்பேசி செயலி

¹ பொருத்தமான கைப்பேசி செயலிகளில் அல்லது உடற்பயிற்சி ட்ராக்கர்களில் ஒன்றைப் பயன்படுத்தும் பங்கேற்பாளர்களின் சாதனம், MVPA பிரிவுக்குத் தகவல் அனுப்புவதற்கு இதயத்துடிப்பு விகிதத்தைக் கண்காணிக்கக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும்.

குடும்பத்தினரை / நண்பர்களை ஒத்திசைவாக்குவது எப்படி



- 'Profile' பகுதிக்குச் சென்று, வலதுபக்க மேல்முனையில் உள்ள 'Settings' சின்னம் மீது தட்டுவதன்வழி உங்கள் கணக்கிலிருந்து வெளியேறவும்
- பக்கத்தின் அடிப்பகுதிக்குச் சென்று, 'Log-out' மீது தட்டவும்.
- அடுத்து, திரையில் தோன்றும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றி உங்கள் குடும்பத்தினரின் / நண்பரின் சுயவிவரத்தைச் சீரமைக்கவும். சுயவிவரத்தைச் சீரமைப்பதற்கான படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு, [இங்கே](#) அழுத்தவும்