தேசிய நடை சவால்™
அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

உள்ளடக்கம்

சவால் பதிவுமுறையும் பங்கேற்புக்கான தகுதிநிலையும் 4

நான் தேசிய நடை சவாலில்™ பங்கேற்க தகுதி பெறுகிறேனா? 4

LumiHealth பங்கேற்பாளர்கள் தேசிய நடை சவாலில்™ பங்கேற்க முடியுமா? 4

நான் தேசிய நடை சவாலில்™ பங்கேற்ற பிறகு LumiHealth திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்ய முடியுமா? ... 4

நான் தேசிய நடை சவாலில்™ பங்கேற்பது எப்படி? 5

நான் Healthy 365 செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்த பிறகு தேசிய நடை சவாலில்™ பங்கேற்கத் தனியாகப் பதிவு செய்யவேண்டுமா? 5

என்னிடம் பொருத்தமான கைப்பேசி இல்லை. நான் தேசிய நடை சவாலில்™ எப்படி பங்கேற்பது?... 5

நான் தேசிய நடை சவாலில்™ இருந்து விலக முடியுமா? 6

எனது சுகாதார உறுதிமொழியைப் புதுப்பிக்கும்படி தினமும் உந்தும் தகவல் கிடைப்பது ஏன்? 6

நான் எனது சுகாதார உறுதிமொழியைப் புதுப்பிக்க தினமும் உந்தப்படுவதை விரும்பவில்லை. நான் என்ன செய்ய முடியும்? 6

சவால் இயங்கும் முறை 6

MVPA என்பது என்ன? 6

MVPA நடவடிக்கையைப் பதிவு செய்வது எப்படி? 7

தேசிய நடை சவாலின்™ வெகுமதித் திட்டம் என்ன? 8

நான் குறைவான உடலுறுதியுடன் இருந்தால் அல்லது ஏரோபிக் பயிற்சியுடன் ஒப்பிடுகையில் நடப்பதே எனக்குச் சாத்தியமான ஒன்றாக இருந்தால், ஒரு வாரத்தில் குறைந்தபட்சம் 150 நிமிட MVPA நேரத்தை அடைவது எப்படி? 8

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம்- பெற்றுக் கொள்ளுதல்........ 9

தேசிய நடை சவாலுக்காகப்™ புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள யாரெல்லாம் தகுதி பெறுகிறார்கள்? 9

வெளிநாட்டவர்கள் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாமா? 9

நான் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தகுதி பெறுகிறேனா என்பதை எப்படித் தெரிந்துகொள்வது? 9

உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனங்களை HPB தபாலில் அல்லது வீட்டுக்கு அனுப்பி வைக்குமா? 9

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம்- அம்சங்களும் பயன்பாட்டுக் குறிப்புகளும் 10

Healthy 365 செயலியில் தற்போது எந்த வகையான சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் ஆதரிக்கப்படுகின்றன? 10

ஆகப்புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களில் என்னென்ன அம்சங்கள் உள்ளன? 10
சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களுக்கு உத்தரவாதம் உண்டா? 11
எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைச் சரியான முறையில் அணிவது எப்படி? 11
எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இணைசேர்த்து ஒத்திசைவாக்குவது எப்படி? 12
தீர்வு காணுதல்: இணைசேர்ப்பு, ஒத்திசைவுப் பிரச்சனைகள் 12
நான் மற்றவர்களின் சார்பில் உடற்பயிற்சித் தகவலை இணைசேர்த்து ஒத்திசைவாக்க முடியுமா? 13
எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் எத்தனை நாட்களுக்கு எனது உடற்பயிற்சித் தகவலைச் சேமித்து வைத்திருக்கும்? 13
எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் இதயத்துடிப்பு கண்காணிப்பு இயக்கத்தைப் பயன்படுத்துவது எப்படி? 13
எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் மின்சக்தி ஏற்றுவது எப்படி? 14
எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் மின்கலனில் உள்ள மின்சக்தியைப் பாதுகாப்பது எப்படி? 14
எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் நேரத்தைச் சரிசெய்வது எப்படி? 14
வேறொரு நேர மண்டலம் கொண்ட நாட்டுக்கு நான் சென்றால், எனது உடற்பயிற்சித் தகவல் கணக்கிடப்படுமா? 14
எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் நீரைத் தடுக்கவல்லதா? 14
வெவ்வேறு வகையான சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் எனது உடற்பயிற்சித் தகவலை வெவ்வேறு விதமாகப் பதிவு செய்வது ஏன்? 15
எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் பழுதடைந்துவிட்டது. நான் அதைப் பரிமாற்றம் செய்யலாமா? 15
எனது கண்காணிப்புச் சாதனம் இன்னமும் 12 மாதகால உத்தரவாதத்தின்கீழ் இருக்கிறதா என்பதை எப்படித் தெரிந்துகொள்வது? 16
எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பரிமாற்றம் செய்ய நான் என்ன செய்யவேண்டும்? 16
எனது பழைய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் தொலைந்துவிட்டது அல்லது வீசிவிட்டேன். நான் தேசிய நடை சவாலுக்குப்™ புதிய கண்காணிப்புச் சாதனம் பெற்றுக்கொள்ளலாமா? 16
நான் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எங்கே வாங்க முடியும்? 16
நான் அங்கீகரிக்கப்பட்ட சேவை வழங்குனரிடம் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் வாங்கினேன். அது பழுதடைந்துவிட்டது. நான் HPB வாடிக்கையாளர் கவனிப்பு நிலையத்தில் பழுதடைந்த உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பரிமாற்றம் செய்ய முடியுமா? 16

Healthy 365 செயலிக்குப் பொருத்தமான மற்ற கண்காணிப்புச் சாதனங்களும் செயலிகளும் 17

வேறெந்த உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் / செயலிகள் Healthy 365 செயலிக்குப் பொருத்தமானவை? 17

Apple Health 17

HUAWEI Health 17

Samsung Health 17

Healthy 365 செயலியுடன் பொருத்தமான உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தைசாதனங்களை / செயலிகளை இணைசேர்த்து ஒத்திசைவாக்குவது எப்படி? 17

வெவ்வேறு வகையான கண்காணிப்பு முறைகளுக்கு மாறுவது எப்படி? 18

என்னுடைய உடற்பயிற்சித் தகவலை நான் இழந்துவிட்டேன். இது எப்படி நடந்தது? 18

எனது Healthy 365 செயலியிலும் மற்ற உடற்பயிற்சி செயலிகளிலும் காண்பிக்கப்படும் உடற்பயிற்சித் தகவல்களுக்கு இடையில் வேறுபாடுகள் இருப்பது ஏன்? 18

எனது கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் அல்லது செயலியில் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது? 19

Healthy 365 செயலி - பயன்பாட்டுக் குறிப்புகள் 19

வாடிக்கையாளர் கவனிப்பு 19

சவால் பதிவுமுறையும் பங்கேற்புக்கான தகுதிநிலையும்

நான் தேசிய நடை சவாலில்™ பங்கேற்க தகுதி பெறுகிறேனா?

தேசிய நடை சவால்™ என்பது சிங்கப்பூர்வாழ் மக்கள் ஒவ்வொரு நாளும், எந்த நேரத்திலும், எந்த இடத்திலும் மேலும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க ஊக்கமளிக்கும் நோக்கத்துடன் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் (HPB) அறிமுகப்படுத்திய உடற்பயிற்சி நடவடிக்கையாகும்.

தேசிய நடை சவாலில்™ பின்வருவோர் பங்கேற்கலாம்:

(a) செல்லுபடியாகும் NRIC அல்லது FIN அடையாள அட்டையுடன் சிங்கப்பூரில் வசிப்பவர்
(b) 17 வயதுக்கு மேற்பட்டவர் (பிறந்த ஆண்டின் அடிப்படையில்). சவாலில் பங்கேற்கத் தகுதிபெறும் 18 வயதுக்குக் குறைவானவர்கள் பெற்றோரின் சம்மதத்தைப் பெறவேண்டும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.
(c) நீங்கள் தற்போது LumiHealth பங்கேற்பாளராக இருந்தால், தேசிய நடை சவாலில்™ பங்கேற்க LumiHealth திட்டத்தில் இருந்து விலகவேண்டும். நீங்கள் LumiHealth திட்டத்தில் இருந்து விலக விரும்பினால், அதிலிருந்து விலகிய பிறகு மறுபடியும் அத்திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்ய முடியாது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும். திட்டத்திலிருந்து விலகுமுன் உங்களது நாணயங்களை மீட்டெடுத்து, HPB eVoucher களைப் பயன்படுத்தி விடவும். ஏனெனில், விலகிய பிறகு அவற்றைப் பயன்படுத்த முடியாது.

LumiHealth பங்கேற்பாளர்கள் தேசிய நடை சவாலில்™ பங்கேற்க முடியுமா?

நீங்கள் தற்போது LumiHealth பங்கேற்பாளராக இருந்தால், தேசிய நடை சவாலில்™ பங்கேற்க LumiHealth திட்டத்தில் இருந்து விலகவேண்டும். நீங்கள் LumiHealth திட்டத்தில் இருந்து விலக விரும்பினால், அதிலிருந்து விலகிய பிறகு மறுபடியும் அத்திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்ய முடியாது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும். திட்டத்திலிருந்து விலகுமுன் உங்களது நாணயங்களை மீட்டெடுத்து, HPB eVoucherகளைப் பயன்படுத்தி விடவும். ஏனெனில், விலகிய பிறகு அவற்றைப் பயன்படுத்த முடியாது.

நான் தேசிய நடை சவாலில்™ பங்கேற்ற பிறகு LumiHealth திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்ய முடியுமா?

நீங்கள் தேசிய நடை சவாலில்™ பங்கேற்கையில் LumiHealth திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்தால், தேசிய நடை சவாலில்™ இருந்து தானாகவே விலக்கப்படுவீர்கள். நீங்கள் LumiHealth திட்டத்தில் சேர்வதற்குமுன் ஈட்டிய வெகுமதிகளை Healthy 365 செயலி மூலம் மீட்டெடுக்க முடியும். ஆனால், தேசிய நடை சவாலில்™ இருந்து மேலும் வெகுமதிகள் பெற முடியாது.

நான் தேசிய நடை சவாலில்™ பங்கேற்பது எப்படி?
சவாலில் பங்கேற்க:

1. நீங்கள் தகுதி நிபந்தனைகளை நிறைவேற்றி தகுதி பெறவேண்டும்.
2. கூகல் பிளே அல்லது ஆப்பிள் ஆப் ஸ்டோரில் Healthy 365 செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்யவேண்டும். குறைந்தபட்சம் Android Version 6 OS அல்லது Version 10 iOS தேவை.
3. Healthy 365 செயலியின் திரையில் தோன்றும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றி உங்களது சுயவிவரத்தை உருவாக்கவும் அல்லது சீரமைக்கவும். உங்கள் சுயவிவரத்தை Singpass பயன்படுத்தி உருவாக்க அல்லது சீரமைக்கத் துணைபுரியும் படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு, இங்கே அழுத்தவும்.
4. உங்களது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை Healthy 365 செயலியுடன் இணைசேர்க்கவேண்டும்.

நீங்கள் இதற்குமுன் Healthy 365 செயலி மூலம் தேசிய நடை சவாலில்™ பங்கேற்கத் தகுதி பெறாமல், இப்போது தகுதி பெற்றிருந்தால், சவாலில் பங்கேற்க பின்வரும் படிநிலைகளின்படி செய்யலாம்.

1. Healthy 365 செயலியில், "Explore" பக்கத்திற்குச் சென்று, உச்சியில் உள்ள பட்டியலில் "Programmes" மீது தட்டி, "Recommended" என்பதைத் தேர்ந்தெடுத்து, கீழே உருட்டிச்சென்று தேசிய நடை சவாலை™ தேடவும்.
2. "தேசிய நடை சவால்™" மீது அழுத்தி, திரையில் தோன்றும் அறிவுறுத்தல்களின்படி செய்யவும்.
3. பொருத்தமான உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை Healthy 365 செயலியுடன் இணைசேர்க்கவும்.

நான் Healthy 365 செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்த பிறகு தேசிய நடை சவாலில்™ பங்கேற்கத் தனியாகப் பதிவு செய்யவேண்டுமா?

18 செப்டம்பர் 2023 தேதியிலிருந்து, தகுதிபெறும் Healthy 365 பயனர்கள் அனைவரும் தேசிய நடை சவாலில்™ பங்கேற்கத் தனியாகப் பதிவு செய்ய வேண்டியதில்லை.

என்னிடம் பொருத்தமான கைப்பேசி இல்லை. நான் தேசிய நடை சவாலில்™ எப்படி பங்கேற்பது?
உங்களிடம் பொருத்தமான கைப்பேசி இல்லாவிட்டாலும், குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்களின் உதவியுடன் சவாலில் நீங்கள் பங்கேற்கலாம். அவர்கள் தங்களது Healthy 365 செயலி மூலம் உங்கள் சுயவிவரத்தினுள் உட்பதிவு செய்து, உடற்பயிற்சித் தகவலை ஒத்திசைவாக்கவும் வெகுமதிகளை மீட்டெடுக்கவும் உதவ முடியும். அவ்வாறு செய்ய, பின்வரும் படிநிலைகளை அவர்கள் பின்பற்றலாம்:

1. Healthy 365 செயலியில் "Profile" > "Settings" > "Log out" தேர்ந்தெடுப்பதன்மூலம் தற்போதைய சுயவிவரத்திலிருந்து வெளியேறவும்.
2. திரையில் தோன்றும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றி புதிய சுயவிவரத்தை உருவாக்கவும். உங்கள் சுயவிவரத்தை Singpass பயன்படுத்தி உருவாக்க அல்லது சீரமைக்கத் துணைபுரியும் படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு, இங்கே அழுத்தவும்.
3. உங்களது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை Healthy 365 செயலியுடன் இணைசேர்க்கவும்.

பதிவு செய்ய உதவி தேவைப்பட்டால், நீங்கள் **1800 2231313#** என்ற எண்ணில் எங்களது தொலைபேசி சேவையை அழைக்கலாம் அல்லது hpb_mailbox@hpb.gov.sg முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பலாம்.

#1800 தொலைபேசி சேவைகளை கைப்பேசியிலிருந்து அழைக்கும்போது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.

நான் தேசிய நடை சவாலில்™ இருந்து விலக முடியுமா?
நீங்கள் 1800 2231313# என்ற எண்ணில் எங்களது தொலைபேசி சேவையை அழைத்து அல்லது hpb_mailbox@hpb.gov.sg முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பி தேசிய நடை சவாலில்™ இருந்து விலகிக் கொள்ளலாம்.

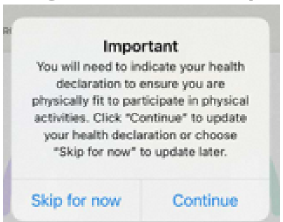
தேசிய நடை சவாலில்™ இருந்து விலகிக் கொள்ளும்போது, அத்திட்டத்தின் மற்ற சவால்களிலிருந்தும் (எ.கா. கருப்பொருள் சார்ந்த சவால்கள்) தானாகவே விலக்கப்படுவீர்கள்.

எனது சுகாதார உறுதிமொழியைப் புதுப்பிக்கும்படி தினமும் உந்தும் தகவல் கிடைப்பது ஏன்?
18 செப்டம்பர் 2023 முதல், பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் சுகாதார உறுதிமொழியைத் தெரிவிக்குமாறு / புதுப்பிக்குமாறு Healthy 365 பயனர்கள் உந்தப்படுவார்கள்: -

- அவர்கள் இதற்குமுன் சுகாதார உறுதிமொழி அளிக்கவில்லை அல்லது
- அவர்களது சுகாதார உறுதிமொழி காலாவதியாகப் போகிறது அல்லது காலாவதியாகிவிட்டது.

உடற்பயிற்சி நடவடிக்கையில் பங்கேற்கத் தாங்கள் தயாரான நிலையில் இருக்கிறோமா என்பதைப் பயனர்கள் கணிக்க / மீண்டும் கணிக்க உதவுவது இதன் நோக்கம். இந்த உறுதிமொழி, MVPA பிரிவிலும் அவர்கள் பங்கேற்கக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளிலும் பங்கேற்பதைப் பாதிக்கும். எங்கள் பயனர்களின் பாதுகாப்புக்காக, அவர்களுக்கு 1 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட உடல்நலப் பிரச்சனைகள் இருப்பதாக அவர்கள் தெரிவித்தால், அவர்கள் சில நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்கவும் MVPA பிரிவில் Healthpoints பெறவும் முடியாது. இந்தச் சுகாதார உறுதிமொழி 12 மாதங்களுக்குச் செல்லுபடியாகும். இந்த உறுதிமொழியை Healthy 365 செயலி மூலம் புதுப்பிக்கலாம்.

நான் எனது சுகாதார உறுதிமொழியைப் புதுப்பிக்க தினமும் உந்தப்படுவதை விரும்பவில்லை. நான் என்ன செய்ய முடியும்?



உங்களது சுகாதார உறுதிமொழியைப் புதப்பிக்க, "continue" மீது அழுத்தலாம். நீங்கள் அவ்வாறு செய்தவுடன், நினைவூட்டும் உந்துதலை தினமும் பெறமாட்டீர்கள். உங்களது சுகாதார உறுதிமொழி காலாவதியாகும்போது அல்லது காலாவதியான பிறகுதான் மறுமடியும் நினைவூட்டப்படுவீர்கள்.

சவால் இயங்கும் முறை

MVPA என்பது என்ன?

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையில் உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை முக்கிய அங்கம் வகிக்கிறது. பயணம் செய்தல் போன்ற தன்னியல்பான அசைவுகள் முதல், வெவ்வேறு தீவிரம் கொண்ட (குறைவு, நடுத்தரம், அல்லது கடுமை) விளையாட்டுகள், உடற்பயிற்சிகள் வரை இதில் உள்ளடங்கும்.

நடுத்தரமான உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள் என்பது சுவாச விகிதத்திலும் இதயத்துடிப்பு விகிதத்திலும் அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தும் நடவடிக்கைகளைக் குறிக்கிறது. எடுத்துக்காட்டாக, துரித நடை செல்வோர் சொற்றொடர்களில் அல்லது சிறு வாக்கியங்களில் பேச முடிந்தாலும் பாடுமளவுக்கு மூச்சில்லாத நிலையை அடைவார்கள்.

#1800 தொலைபேசி சேவைகளை கைப்பேசியிலிருந்து அழைக்கும்போது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.

தீவிரமான உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள் என்பது சுவாச விகிதத்திலும் இதயத்துடிப்பு விகிதத்திலும் பெரும் அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தும் நடவடிக்கைகளைக் குறிக்கிறது. எடுத்துக்காட்டா, மெதுவோட்டம் செல்லும் ஒருவர் பேசுவதற்குச் சிரமப்படுவார்.

MVPA என்பது **நடுத்தரம் முதல் தீவிர உடற்பயிற்சி நடவடிக்கையைக்** குறிக்கிறது. வெவ்வேறு தீவிர நிலைகளைக் கொண்ட உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள் பற்றி மேல்விவரம் அறிய, https://go.gov.sg/sg-pa-guidelines இணையத்தளத்தைப் பார்க்கவும்.

MVPA நடவடிக்கையைப் பதிவு செய்வது எப்படி?

ஒருவர் தனது அதிகபட்ச இதயத்துடிப்பு விகிதத்தில் 64 விழுக்காட்டை அல்லது அதைவிட அதிகமான விகிதத்தை எட்டும்போது MVPA நடவடிக்கை பதிவாகும்.

அதிகபட்ச இதயத்துடிப்பு விகிதம் = 220 - வயது

பங்கேற்பாளர்கள் தங்களது உடற்பயிற்சிப் பதிவுகளை Healthy 365 செயலியுடன் ஒத்திசைவாக்கும்போது, MVPA அல்லது அதைவிட அதிக தீவிரமான உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் நேரம் தானாகவே கணக்கிடப்படும். பங்கேற்பாளர்கள் தங்களது MVPA நேரத்தைத் தெரிந்துகொள்ள, Healthy 365 செயலியில் “எனது அன்றாட முன்னேற்றம்” பகுதியின்கீழ் “MVPA” மீது தட்டலாம். தொடர்ச்சியாக 10 நிமிடம் அல்லது அதைவிட அதிக நேரம் நீடிக்கும் MVPA நடவடிக்கைகள் மட்டுமே MVPA நேரமாகக் கணக்கிடப்படும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் இயக்கநிலையில், போதுமான மின்சக்தியுடன், மணிக்கட்டில் சரியான முறையில் அணியப்பட்டிருக்கும் வரை, பங்கேற்பாளர்களின் இதயத் துடிப்பைத் தானாகவே நாள் முழுவதும் பதிவு செய்யும்.

MVPA நடவடிக்கையைப் பதிவு செய்ய நீங்கள் ஈடுபடக்கூடிய சில நடவடிக்கைகள்:

- 5-7 நிமிடத்தில் சுமார் 500 மீட்டர் தூரம் துரிதமாக நடப்பது
- சமமான தரையில் பொழுதுபோக்காக அல்லது 30 நிமிடத்திற்குள் சுமார் 8 கிலோமீட்டர் தூரம் மிதிவண்டி ஓட்டுவது
- பொழுதுபோக்காகப் பூப்பந்து அல்லது இரட்டையர் டென்னிஸ் விளையாடுவது
- தூசியிழுக்கும் கருவியுடன் வீட்டைப் பெருக்குதல், தோட்டவேலை செய்தல் போன்ற உடலுழைப்புள்ள வீட்டு வேலைகளைச் செய்வது
- மாடிப்படிகளில் ஏறுவது

உடலுறுதி குறைவாக உள்ளவர்கள், எடுத்துக்காட்டாக துடிப்பான வாழ்க்கைமுறையில் ஈடுபடத் தொடங்குபவர்கள் அல்லது நாட்பட்ட நோய்கள் உள்ளவர்கள், இந்த நடவடிக்கைகளைச் செய்வதற்கு அதிக உழைப்பு தேவைப்படலாம். எடுத்துக்காட்டாக, துரித நடை நடுத்தரமான பயிற்சியாக இல்லாமல் தீவிரமான உடற்பயிற்சியாகத் தோன்றலாம். எனவே, அவர்கள் உடற்பயிற்சியின் தீவிரத்தைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கலாம்.

எந்தவித உடற்பயிற்சியும் செய்யாதிருந்தவர்கள் அல்லது அதிக உடற்பயிற்சி செய்யத் தொடங்குபவர்கள், ஒரு வாரத்தில் குறுகிய நேரங்களுக்குத் தங்களால் இயன்ற உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடலாம். எடுத்துக்காட்டாக, மின்தூக்கியில் செல்லாமல் மாடிப்படிகளில் ஏறலாம். அன்றாட இலக்கான 5,000 காலடிகளும் 10 நிமிட MVPA நடவடிக்கையும் நல்லதொரு துவக்க இலக்குகளாகும். அன்றாட உடற்பயிற்சியாக நடக்கச் செல்லும் மூத்தோர்கள், துரிதமாக நடந்து, தூரத்தையும் வேகத்தையும் படிப்படியாகக் கூட்டலாம்.

நாட்பட்ட நோய்கள் உள்ள பெரியவர்கள், தங்களுக்குப் பொருத்தமான உடற்பயிற்சித் திட்டத்தை நிர்ணயிக்க சுகாதார நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.

தேசிய நடை சவாலின்™ வெகுமதித் திட்டம் என்ன?

தேசிய நடை சவாலில்™ பங்கேற்க விரும்பும் பங்கேற்பாளர்கள், தங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் அல்லது பொருத்தமான கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அல்லது செயலியைப் பயன்படுத்தி, காலடிகளும் MVPA நேரமும் பதிவு செய்து, அந்த உடற்பயிற்சித் தகவலைத் தங்களது Healthy 365 செயலியில் ஒத்திசைவாக்கவேண்டும். அன்றாடக் காலடிகளும் MVPA இலக்குகளும் எட்டப்படும்போது Healthpoints ஈட்டலாம்.

Healthy 365 செயலியின் தேசிய நடை சவாலில்™ பங்கேற்று, ஒரு நாளில் முதல் 1000 காலடிகளைப் பதிவு செய்யும் பங்கேற்பாளர்களுக்கு 80 போனஸ் Healthpoints வழங்கப்படும். போனஸ் Healthpoints அவர்களது Healthy 365 செயலியில் உள்ள மின்-பணப்பையில் வரவு வைக்கப்படும்.

பங்கேற்பாளர்கள் சவால் காலகட்டத்தின்போது அன்றாடக் காலடிகளையும் MVPA இலக்குகளையும் எட்டிய உடனே, பின்வரும் வெகுமதித் திட்டத்தின் அடிப்படையில் Healthpoints வழங்கப்படும்.

வெகுமதி இலக்குகள் (காலடிகள்)	Healthpoints (தினமும்)
5,000 மற்றும் அதற்குமேல்	10 (அதிகபட்சம்)

வெகுமதி இலக்குகள் (MVPA)	Healthpoints (தினமும்)
10 - 19 நிமிடம்	10
20 - 29 நிமிடம்	15
30 நிமிடம் மற்றும் அதற்குமேல்	20 (அதிகபட்சம்)

பங்கேற்பாளர்கள் காலடிகள் பிரிவுக்குத் தினமும் 10 Healthpoints வரையிலும், MVPA பிரிவுக்குத் தினமும் 20 Healthpoints வரையிலும் பெறலாம்.

நான் குறைவான உடலுறுதியுடன் இருந்தால் அல்லது ஏரோபிக் பயிற்சியுடன் ஒப்பிடுகையில் நடப்பதே எனக்குச் சாத்தியமான ஒன்றாக இருந்தால், ஒரு வாரத்தில் குறைந்தபட்சம் 150 நிமிட MVPA நேரத்தை அடைவது எப்படி?

எந்தவித உடற்பயிற்சியும் செய்யாதிருந்தவர்கள் அல்லது உடற்பயிற்சி செய்யத் தொடங்குபவர்கள், ஒரு வாரத்தில் குறுகிய நேரங்களுக்குத் தங்களால் இயன்ற உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடலாம். எடுத்துக்காட்டாக, வீட்டுக்கு அருகிலுள்ள பேருந்து நிறுத்தத்திற்குப் பதிலாக 1 நிறுத்தம் முன்னதாக இறங்கி வீட்டுக்கு நடந்து செல்லலாம், அல்லது மின்தூக்கியில் செல்லாமல் மாடிப்படிகளில் ஏறலாம். இந்தச் சவாலின் அன்றாட இலக்கான 5,000 காலடிகளும் 10 நிமிட MVPA நடவடிக்கையும் நல்லதொரு துவக்க இலக்குகளாகும். பங்கேற்பாளர்கள் படிப்படியாக MVPA நடவடிக்கைகளில் அடிக்கடியும் அதிக நேரமும் ஈடுபட்டு, ஒரு வாரத்திற்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் 150 நிமிட MVPA நடவடிக்கைகளைப் பதிவு செய்யலாம்.

அன்றாட உடற்பயிற்சி நடவடிக்கையாக நடக்க விரும்பும் பங்கேற்பாளர்கள், துரித நடையை ஏரோபிக் பயிற்சியாகச் செய்து, தூரத்தையும் வேகத்தையும் படிப்படியாகக் கூட்டலாம்.

மேம்பட்ட சுகாதார நன்மைகளை அடைய, மூத்தோர் வாராந்தர உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளின் ஒரு பகுதியாக வாரத்தில் குறைந்தது 3 நாட்கள் தசை வலு, சமநிலை, அசைவியக்கம் ஆகியவற்றை மேம்படுத்தும் அல்லது கட்டிக்காக்கும் உடற்பயிற்சிகளையும் செய்யப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. தைச்சீ, இழுவை வார் உடற்பயிற்சிகள் போன்றவை இதில் உள்ளடங்கும்.
நாட்பட்ட நோய்கள் உள்ள பெரியவர்களும், வாடிக்கையாக உடற்பயிற்சி செய்யத் தொடங்க இயலுமா என்பது பற்றி கவலைப்படுவோரும், தங்களுக்குப் பொருத்தமான உடற்பயிற்சித் திட்டத்தை நிர்ணயிக்க சுகாதார நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம்- பெற்றுக் கொள்ளுதல்

தேசிய நடை சவாலுக்காகப்™ புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள யாரெல்லாம் தகுதி பெறுகிறார்கள்?
பின்வரும் தகுதி நிபந்தனைகளை நிறைவேற்றும் அனைத்து பங்கேற்பாளர்களும் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்:

(a) செல்லுபடியாகும் NRIC அடையாள அட்டை வைத்திருக்கும் சிங்கப்பூரர் அல்லது சிங்கப்பூர் நிரந்தரவாசி, அல்லது நிறுவனச் சவாலில் பங்கேற்கும் செல்லுபடியாகும் FIN அடையாள அட்டை வைத்திருக்கும் சிங்கப்பூரில் வசிக்கும் வெளிநாட்டவர்;
(b) பதிவு செய்யும் சமயத்தில் 17 வயது அல்லது அதைவிட அதிக வயதுடையவர் (பிறந்த ஆண்டின் அடிப்படையில்). தகுதிபெறும் 18 வயதுக்குக் குறைவானோர், தேசிய நடை சவாலுக்குப்™ பதிவு செய்ய பெற்றோரிடமிருந்து தேவையான சம்மதத்தைப் பெற்றிருக்கவேண்டும்;
(c) சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் சமயத்தில் தேசிய நடை சவாலில்™ பங்கேற்பவர்;
(d) பின்வரும் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதன வகைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளாதவர்: Axtro Fit 3*, Tempo 4C* அல்லது Tempo 5C

*விதிவிலக்குகள் உண்டு. தகுதிபெறும் பங்கேற்பாளர்கள் புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எப்போது பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்பது Healthy 365 செயலி வாயிலாகத் தெரிவிக்கப்படும். மாறாக, பங்கேற்பாளர்கள் Healthy 365 செயலியில் "Booking Appointment" > "Collect a சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம்" மீது தட்டியும் தங்களது தகுதிநிலையைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

தகுதிபெறும் பங்கேற்பாளர்கள் ஒவ்வொருவரும் தலா 1 இலவச சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இதற்கு முன்பதிவு செய்வது பற்றி மேல்விவரம் அறிய, இங்கே அழுத்தவும்.

நீங்கள் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் பெற்றுக்கொள்ளத் தகுதி பெறாவிட்டால், இருப்பு இருக்கும் வரை, பழுதடைந்த உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை ஒன்றுக்கு ஒன்று என்ற அடிப்படையில் பரிமாற்றம் செய்யலாம். கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பரிமாற்றம் செய்வது பற்றி மேல்விவரம் அறிய, இங்கே அழுத்தவும்.

வெளிநாட்டவர்கள் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாமா?
செல்லுபடியாகும் FIN அடையாள அட்டையுடன் சிங்கப்பூரில் வசிக்கும் வெளிநாட்டவர்கள் சவாலில் பங்கேற்கத் தகுதி பெறுவார்கள். ஆனால், அவர்கள் நிறுவனச் சவாலின் பங்கேற்பாளர்களாக இல்லாவிட்டால், இலவச சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தகுதி பெறமாட்டார்கள்.

நான் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தகுதி பெறுகிறேனா என்பதை எப்படித் தெரிந்துகொள்வது?
தகுதிபெறும் பங்கேற்பாளர்கள் புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள Healthy 365 செயலியில் முன்பதிவு செய்ய இயலும். நீங்கள் தகுதி பெறாவிட்டால், முன்பதிவு தளத்தில் முன்பதிவு செய்ய இயலாது. உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், **1800 2231313#** என்ற எண்ணில் எங்களது வாடிக்கையாளர் கவனிப்புச் சேவையை அழைக்கலாம் அல்லது hpb_mailbox@hpb.gov.sg முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பலாம்.

#1800 தொலைபேசி சேவைகளை கைப்பேசியிலிருந்து அழைக்கும்போது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.

உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனங்களை HPB தபாலில் அல்லது வீட்டுக்கு அனுப்பி வைக்குமா?
தபால் அல்லது வீட்டுக்கு அனுப்பி வைக்கும் சேவைகளை HPB வழங்குவதில்லை. Healthy 365 செயலி வாயிலாக முன்பதிவு செய்வதன்வழி மட்டுமே விநியோக மையங்களில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். விநியோக மையங்களின் பட்டியலைப் பார்வையிடுதல், Healthy 365 செயலி வாயிலாக முன்பதிவு செய்தல் பற்றி மேல்விவரம் அறிய, இங்கே அழுத்தவும்.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம்- அம்சங்களும் பயன்பாட்டுக் குறிப்புகளும்

Healthy 365 செயலியில் தற்போது எந்த வகையான சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் ஆதரிக்கப்படுகின்றன?
தேசிய நடை சவாலுக்கு™ Healthy 365 செயலியில் பின்வரும் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதன வகைகள் ஆதரிக்கப்படுகின்றன:

Tempo 2 (HR) Glide HR Careeach (HR) AxtroFit

Tempo 3C AxtroFit 2 AxtroFit 3 Tempo 4C Tempo 5C

Healthy 365 செயலியில் உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் இனியும் ஆதரிக்கப்படவில்லை என்றால், தேசிய நடை சவாலுக்காகப்™ புதிய HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் பெற்றுக்கொள்வதற்கான உங்கள் தகுதிநிலையைத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

ஆகப்புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களில் என்னென்ன அம்சங்கள் உள்ளன?
ஆகப்புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களில் பின்வரும் அம்சங்கள் உள்ளன"

1. தேதி / நேரம்
2. காலடிகள் கண்காணிப்பு
3. இதயத்துடிப்பு கண்காணிப்பு
4. நடப்பது, ஓடுவது, மிதிவண்டி ஓட்டுவது உள்ளிட்ட உடற்பயிற்சி முறைகள்.
5. இரத்தத்தில் உள்ள பிராணவாயுவின் (SpO2) அளவு. உங்கள் இரத்தத்தில் எத்தனை விழுக்காடு பிராணவாயு இருக்கிறது என்பதை இது காட்டுகிறது.
6. தூக்கக் கண்காணிப்பு

உங்களது உடற்பயிற்சி **கண்காணிப்புச்** சாதனத்தை இணைசேர்த்து, ஒத்திசைவாக்குவது பற்றி மேல்விவரம் அறிய, உங்களது **கண்காணிப்புச்** சாதனத்திற்கான பயன்பாட்டு வழிகாட்டியைப் பார்க்கவும் அல்லது படிப்படியான வழிகாட்டியைப் பார்க்கவும்.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களுக்கு உத்தரவாதம் உண்டா?
சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் அனைத்தும், பெற்றுக்கொள்ளப்படும் தேதியிலிருந்து 12 மாதகால உத்தரவாதத்துடன் வருகின்றன.

பயன்பாட்டு வழிகாட்டியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளபடி, உற்பத்தியாளரின் குறைபாடுகள், பொருட்களிலும் வேலைப்பாட்டிலும் உள்ள குறைபாடுகள் ஆகியவற்றுக்கு எதிராக மட்டுமே கண்காணிப்புச் சாதனம் உத்தரவாதம் பெற்றுள்ளது. தேய்மானம், அளவுக்கதிகமான து ஷ்பிரயோகம் அல்லது தவறான பயன்பாடு, பயன்பாட்டு முறையைப் பின்பற்றத் தவறியதால் ஏற்படும் சேதம் ஆகியவற்றுக்கு உத்தரவாதம் கிடையாது. அதாவது தொடர்ந்து மிகையாக மின்னேற்றம் செய்வதால் மின்கலனின் ஆயுட்காலம் குறைதல், கீறல்கள், உடைந்த வார்கள், திரையில் வெடிப்புகள், தண்ணீர் உள்புகுதல், உடைதல் போன்றவற்றுக்கு உத்தரவாதம் கிடையாது. மின்னேற்றும் கம்பிவடம், கழற்றக்கூடிய வார்கள், இணைப்பூசிகள் போன்ற துணைப் பொருட்களும் உத்தரவாதத்தில் உள்ளடங்கவில்லை.

உங்களது பழுதடைந்த HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பரிமாற்றம் செய்வது பற்றி மேல்விவரம் அறிய இங்கே அழுத்தவும்.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைச் சரியான முறையில் அணிவது எப்படி?
சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை மணிக்கட்டு எலும்பிலிருந்து குறைந்தது ஒரு விரலளவு தூரத்தில் கச்சிதமாக அணியவும்.

உங்களது அன்றாட நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகையில் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைத் தொடர்ந்து அணிந்திருக்கவும். சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம், உடலசைவு மாற்றங்களின் அடிப்படையில் காலடிகள், இதயத்துடிப்பு, தூங்கும் நேரம் ஆகியவற்றைத் தானாகவே பதிவு செய்யும்.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் உணர்கருவி சருமத்தில் முழுமையாகப் படுவதை உறுதி செய்யவும். உணர்கருவியைத் தொட்டிருக்கும் சருமத்தில் வியர்வை இருந்தால் அதைத் துடைத்திடலாம். இது துல்லியமான பதிவுக்குத் துணைபுரியும்.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அணியாதபோது, அதன் பின்பகுதியில் உள்ள உணர்கருவி பாதிக்கப்படுவதைத் தவிர்க்க, திரை கீழ்நோக்கிய நிலையில் வைத்திருக்கவும்.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இணைசேர்த்து ஒத்திசைவாக்குவது எப்படி?

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை Healthy 365 செயலியில் செயல்படுத்துவதற்கான படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு இங்கே அழுத்தவும். Healthy 365 செயலியுடன் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைம் இணைசேர்த்து, முதல்முறை ஒத்திசைவாக்கிய பிறகு மட்டுமே கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் உள்ள உடற்பயிற்சித் தகவல் பதிவாகும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

உங்களது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பு முறையை மாற்ற, வெவ்வேறு கண்காணிப்பு முறைகளுக்கு இடையில் மாற்றுதல் என்பதைப் பார்க்கவும்.

தீர்வு காணுதல்: இணைசேர்ப்பு, ஒத்திசைவுப் பிரச்சனைகள்

இணைசேர்ப்பு, ஒத்திசைவுப் பிரச்சனைகள் பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் ஏற்படலாம்:

பிரச்சனை	தீர்வு
நீங்கள் உங்களது கைப்பேசியின் ஊடலையுடன் (Bluetooth) கண்காணிப்புச் சாதனத்தை நேரடியாக இணைசேர்த்து விட்டீர்கள் (அண்ட்ராய்ட் மட்டும்).	இணைசேர்ப்பை நீக்க, "Settings செல்லவும் > Bluetooth செல்லவும் > இணைக்கப்பட்ட உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் > Forget Device/Unpair தேர்ந்தெடுக்கவும்".
உங்களது Healthy 365 செயலி அண்மைப் பதிப்புக்குப் புதுப்பிக்கப்படவில்லை.	செயலி ஸ்டோர் வாயிலாக உங்களது Healthy 365 செயலியைப் புதுப்பிக்கவும்.
உங்கள் கைப்பேசியின் ஊடலையை (Bluetooth) நீங்கள் செயல்படுத்தவில்லை.	உங்கள் கைப்பேசியின் ஊடலையை கைப்பேசியின் செட்டிங்ஸ் செயலமைப்பின் வாயிலாகச் செயல்படுத்தவும்.
உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் கைப்பேசியிலிருந்து தூரத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது.	கண்காணிப்புச் சாதனத்தை உங்கள் கைப்பேசிக்கு அருகில் வைக்கவும்.
உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் வேறொரு சுயவிவரத்துடன் இணைசேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது.	Healthy 365 செயலியில் "Profile", "My Tracker", பகுதியின்கீழ், உங்கள் செயலியின் "Bluetooth Friendly Number (BFN)" எண்ணை உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் எண்ணுடன் ஒத்துப்பார்த்து, உங்களது கண்காணிப்புச் சாதனம் உங்களது சுயவிவரத்துடன் தற்போது இணைசேர்க்கப்பட்டிருக்கிறதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும். உங்கள் குடும்பத்தினரின் அல்லது நண்பரின் Healthy 365 சுயவிவரத்துடன் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் இணைசேர்க்கப்பட்டிருக்கிறதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும்.

உங்களால் காலடிகளை ஒத்திசைவாக்க முடிந்தாலும், MVPA நேரத்தை ஒத்திசைவாக்க முடியாவிட்டால், பின்வருபவற்றைச் சரிபார்க்கவும்:

- உங்களது கண்காணிப்புச் சாதனத்தைசாதனம் பொருத்தமானதாகவும் இதயத்துடிப்பு விகிதத்தை அளவிடக் கூடியதாகவும் உள்ளது.
- உங்களது சுகாதார உறுதிமொழியில் உடல்ரீதியாகச் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதாக உறுதி அளிக்கப்பட்டுள்ளது. உங்களது சுகாதார உறுதிமொழியை மாற்ற, சுகாதார உறுதிமொழியை மீண்டும் சமர்ப்பிப்பது எப்படி என்பதைப் பார்க்கவும்.
- நீங்கள் தொடர்ச்சியாக 10 நிமிடத்திற்கு அல்லது அதைவிட அதிக நேரத்திற்கு நடுத்தரம் முதல் தீவிர உடற்பயிற்சி (MVPA) செய்து, உங்களது அதிகபட்ச இதயத்துடிப்பு விகிதத்தில் 64 விழுக்காட்டை அல்லது அதைவிட அதிகளவை எட்டி இருக்கிறீர்கள். உங்களது அதிகபட்ச இதயத்துடிப்பு விகிதத்தைக் கணக்கிடும் முறை: 220 - வயது.

தீர்வுகாணும் வழிகாட்டிக்கு இங்கே அழுத்தவும், அல்லது மேற்கொண்டு உதவி பெற வாடிக்கையாளர் கவனிப்பு வழிமுறைகளை அணுகவும்.

நான் மற்றவர்களின் சார்பில் உடற்பயிற்சித் தகவலை இணைசேர்த்து ஒத்திசைவாக்க முடியுமா?
தங்களது உடற்பயிற்சித் தகவலை ஒத்திசைவாக்கி வெகுமதிகள் பெறுவதற்குப் பொருத்தமான திறன்பேசி இல்லாத நண்பர்களுக்கு அல்லது குடும்பத்தினருக்குப் பங்கேற்பாளர்கள் உதவி செய்யலாம். இதற்கு, Healthy 365 செயலியில் அவர்களது சுயவிவரத்தினுள் உட்பதிவு செய்யவேண்டும்.

1. Healthy 365 செயலியில் “Profile” > “Settings” > “Log out” தேர்ந்தெடுப்பதன்வழி உங்கள் சுயவிவரத்திலிருந்து வெளியேறவும்.
2. உங்கள் குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர், திரையில் தோன்றும் அறிவுறுத்தல்களின்படி உங்கள் கைப்பேசியில் தங்கள் கணக்கினுள் உட்பதிவு செய்யட்டும். உட்பதிவு செய்வதற்கான படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு, இங்கே அழுத்தவும்.
3. பொருத்தமான உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இணைசேர்த்து, பயனரின் Healthy 365 சுயவிவரத்துடன் உடற்பயிற்சித் தகவலை ஒத்திசைவாக்கவும்.
4. ஒத்திசைவாக்கிய பிறகு, பயனரின் Healthy 365 சுயவிவரத்தில் உடற்பயிற்சித் தகவல் புதுப்பிக்கப்பட்டுவிடும்.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் எத்தனை நாட்களுக்கு எனது உடற்பயிற்சித் தகவலைச் சேமித்து வைத்திருக்கும்?
சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் அதிகபட்சம் 7 நாட்களின் உடற்பயிற்சித் தகவலைச் சேமித்து வைத்திருக்கும். உடற்பயிற்சித் தகவலை இழக்காதிருக்க, குறைந்தது 7 நாட்களுக்கு ஒருமுறை உங்களது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை Healthy 365 செயலியுடன் ஒத்திசைவாக்கவும்.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் இதயத்துடிப்பு கண்காணிப்பு இயக்கத்தைப் பயன்படுத்துவது எப்படி?
சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் இயக்கநிலையில், போதுமான மின்சக்தியுடன், மணிக்கட்டில் சரியான முறையில் அணியப்பட்டிருக்கும் வரை, இதயத்துடிப்பு விகிதத்தைத் தானாகவே நாள் முழுவதும் பதிவு செய்யும். இதயம் ஒரு நிமிடத்தில் எத்தனை முறை அடிக்கிறது என்பதை இதயத்துடிப்பு விகிதம் அளவிடுகிறது. நீங்கள் நிகழ்நேரத்தில் உங்கள் இதயத்துடிப்பைத் துல்லியமாகக் கண்காணிக்க விரும்பினால், “Workout Mode” இயக்கத்தைச் செயல்படுத்தலாம்.

“Workout Mode” இயக்கத்தைச் செயல்படுத்த, சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் திரையில் “Workout” என்ற சொல் தோன்றும்வரை திரையிலுள்ள தொட்டுணர்க் கருவிமீது தட்டவும். நிகழ்நேர இதயத்துடிப்பு விகிதத்தைப் பார்வையிட, தொட்டுணர்க் கருவியைத் தட்டியபடியே விரலை வைத்திருந்து “Workout Mode” இயக்கத்தைச் செயல்படுத்தவும்.

நீண்ட நேரம் "Workout Mode" இயக்கத்தில் இருந்தால் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் மின்கலன் தீர்ந்துவிடும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும். மின்கலனில் உள்ள மின்சக்தியைப் பாதுகாக்க, ஒவ்வோர் உடற்பயிற்சி அங்கத்திற்குப் பிறகும் இந்த இயக்கத்தை மறக்காமல் அடைத்துவிடவும்.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் மின்சக்தி ஏற்றுவது எப்படி?

உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் முகப்புத் திரையில் மின்கலன் குறியீட்டைக் காணலாம். குறியீடு குறைவாக இருக்கும்போது மின்சக்தி ஏற்றவும். மின்சக்தி ஏற்றுவதற்குச் சுமார் 2 மணிநேரம் எடுக்கும்.

மேல்விவரங்களுக்கு, சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனப் பயனர் வழிகாட்டியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள மின்சக்தி ஏற்றும் முறையைப் பார்க்கவும். அளவுக்கதிக மின்சக்தி ஏற்றினால், காலப்போக்கில் மின்கலனின் செயலாற்றல் குறையத்தொடங்கும். அளவுக்கதிக மின்சக்தி ஏற்றியதால் மின்கலன் சேதமடைந்தால், பரிமாற்றம் செய்வதற்கான உத்தரவாதம் கிடையாது.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் மின்கலனில் உள்ள மின்சக்தியைப் பாதுகாப்பது எப்படி?

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் "Workout Mode" இயக்கம் செயல்படுத்தப்பட்டு (நிகழ்நேரத்தில் இதயத்துடிப்பு விகிதம் கண்காணிப்பு), நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து இயங்கிக் கொண்டிருந்தால், மின்கலன் வேகமாகத் தீர்ந்துவிடும்.

மின்கலனில் தவறான முறையில் மின்சக்தி ஏற்றினாலும் அது வேகமாகத் தீர்ந்துவிடக்கூடும். எனவே, 2 மணி நேரத்திற்குமேல் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் மின்சக்தி ஏற்றவேண்டாம். இரவெல்லாம் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் மின்சக்தி ஏற்றினால், காலப்போக்கில் மின்கலனின் செயலாற்றல் குறைந்துவிடும்.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் நேரத்தைச் சரிசெய்வது எப்படி?

உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் நேரத்தை மாற்ற, Healthy 365 செயலியுடன் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இணைசேர்த்து ஒத்திசைவாக்கவும். Healthy 365 செயலி, சிங்கப்பூர் நேர மண்டலத்தை (GMT +8) பின்பற்றுகிறது. உங்கள் கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் காட்டப்படும் நேரம் தானாகவே சிங்கப்பூர் நேரத்திற்குப் புதுப்பிக்கப்படும்.

வேறொரு நேர மண்டலம் கொண்ட நாட்டுக்கு நான் சென்றால், எனது உடற்பயிற்சித் தகவல் கணக்கிடப்படுமா?

Healthy 365 செயலி சிங்கப்பூர் நேர மண்டலத்தைப் பின்பற்றுகிறது. உங்கள் கைப்பேசி புதிய நேர மண்டலத்திற்கு மாற்றியமைக்கப்பட்டிருந்தால், வேறு கால மண்டலத்தில் பதிவாகும் காலடிகளையும் MVPA நேரத்தையும் நீங்கள் இழக்கக்கூடும். சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

பொருத்தமான மற்ற கண்காணிப்புச் சாதனம் / கண்காணிப்பு முறைகள், அந்தந்த உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம்/ கண்காணிப்பு முறைகளின் கணிப்பு முறைகளுக்கு உட்பட்டவை.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் நீரைத் தடுக்கவல்லதா?

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் நீரைத் தடுக்கவல்லது, ஆனால் நீர்க்காப்பு இல்லாதது. அதனால், உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் அணிந்துகொண்டு நீச்சலடிக்கவோ குளிக்கவோ கூடாது. நீர் உள்ளே புகுந்ததால் செயல்படாமல் போகும் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனங்களுக்கு உத்தரவாதம் கிடையாது.

வெவ்வேறு வகையான சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் எனது உடற்பயிற்சித் தகவலை வெவ்வேறு விதமாகப் பதிவு செய்வது ஏன்?
ஒவ்வொரு கண்காணிப்பு சாதனத்திற்கும் சொந்தக் கணிப்பு முறை உண்டு. காலடிகள், MVPA, தூங்கும் நேரம் ஆகியவை ஒருவரது நடையசைவு கைவீச்சு ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படுவதால், உத்தேசக் கணக்கை மட்டுமே சாதனங்கள் காட்டுகின்றன. எனவே, கடைகளில் கிடைக்கும் எல்லா வகையான உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனங்களையும் போலவே, சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் ஒவ்வொரு வகையும் வெவ்வேறு வகையான துல்லியத்துடன் காலடிகளை / இதயத்துடிப்பு விகிதத்தை / தூங்கும் நேரத்தைக் கணித்துக் காட்டும்.

துல்லியமற்ற கணக்கீட்டைக் குறைக்க, கண்காணிப்புச் சாதனம் சரியான முறையில் மணிக்கட்டில் அணியப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்யவும். உங்களது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அணியும் முறை பற்றி மேல்விவரம் அறிய, இந்தப் பகுதியைப் பார்க்கவும்.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம்- பரிமாற்றம் செய்வதும் வாங்குவதும்

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் பழுதடைந்துவிட்டது. நான் அதைப் பரிமாற்றம் செய்யலாமா?
சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் பெற்றுக்கொள்ளப்படும் தேதியிலிருந்து 12 மாதங்களுக்கு உத்தரவாதம் உண்டு. நீங்கள் பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் வாடிக்கையாளர் கவனிப்பு நிலையங்களில் அல்லது அங்கீகரிக்கப்பட்ட சேவை வழங்குநர்களிடம் பழுதடைந்த கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் புதிய கண்காணிப்புச் சாதனத்திற்குப் பரிமாற்றம் செய்யலாம்:

- சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தேதியில் தொடங்கிய 12 மாதகால உத்தரவாதம் இன்னும் முடியவில்லை
- கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் பழுது உத்தரவாத நிபந்தனைகளுக்கு உட்படுகிறது (அதாவது, உற்பத்தியாளரின் குறைபாடுகள், பொருட்களிலும் வேலைப்பாட்டிலும் குறைபாடுகள்)
- மின்னேற்றும் கம்பிவடம், வார்கள் போன்ற துணைப்பொருட்களுக்கு உத்தரவாதம் கிடையாது

உற்பத்தியாளரின் குறைபாடுகள், பொருட்களிலும் வேலைப்பாட்டிலும் உள்ள குறைபாடுகள் ஆகியவற்றுக்கு எதிராக மட்டுமே கண்காணிப்புச் சாதனம் உத்தரவாதம் பெற்றுள்ளது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும். தேய்மானம், அளவுக்கதிகமான துஷ்பிரயோகம் அல்லது தவறான பயன்பாடு, பயன்பாட்டு முறையைப் பின்பற்றத் தவறியதால் ஏற்படும் சேதம் ஆகியவற்றுக்கு உத்தரவாதம் கிடையாது. அதாவது தொடர்ந்து மிகையாக மின்னேற்றம் செய்வதால் மின்கலனின் ஆயுட்காலம் குறைதல், கீறல்கள், உடைந்த வார்கள், திரையில் வெடிப்புகள், தண்ணீர் உள்புகுதல், உடைதல் போன்றவற்றுக்கு உத்தரவாதம் கிடையாது. மின்னேற்றும் கம்பிவடம், கழற்றக்கூடிய வார்கள், இணைப்பூசிகள் போன்ற துணைப் பொருட்களும் உத்தரவாதத்தில் உள்ளடங்கவில்லை.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தின் பயன்பாட்டு முறையை நன்கு புரிந்துகொள்ள, அதன் பொட்டலத்தில் உள்ள பயனர் வழிகாட்டியைக் கவனமாகப் படிக்கவும். தவறான பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் சேதங்களுக்குப் பரிமாற்றம் செய்து தரப்படாது.

பழுதடைந்த சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பரிமாற்றம் செய்ய Healthy 365 செயலியில் நீங்கள் முன்பதிவு செய்யலாம். மேல்விவரம்

அறிய, முன்பதிவு வழிகாட்டியைப் பார்க்கவும்.

எனது கண்காணிப்புச் சாதனம் இன்னமும் 12 மாதகால உத்தரவாதத்தின்கீழ் இருக்கிறதா என்பதை எப்படித் தெரிந்துகொள்வது?
12 மாதகால உத்தரவாதத்தின்கீழ் இருக்கும் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் வைத்திருக்கும் பங்கேற்பாளர்கள், எங்களது வாடிக்கையாளர் கவனிப்பு நிலையத்தில் தங்களது பழுதடைந்த சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை ஒன்றுக்கு ஒன்று என்ற அடிப்படையில் பரிமாற்றம் செய்ய, Healthy 365 செயலியில் முன்பதிவு செய்ய இயலும்.

உங்களது கண்காணிப்புச் சாதனம் 12 மாதகால உத்தரவாதத்தைக் கடந்திருந்தால், கண்காணிப்புச் சாதனம் பரிமாற்றத்திற்கு முன்பதிவு செய்யும் தளத்தில் உங்களால் முன்பதிவு செய்ய இயலாது.

நீங்கள் புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் பெற்றுக்கொள்ளத் தகுதி பெறுகிறீர்களா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள, பெற்றுக்கொள்வதற்கான தகுதிநிலையைப் பார்க்கவும்.

எனது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பரிமாற்றம் செய்ய நான் என்ன செய்யவேண்டும்?
பங்கேற்பாளர்கள் தங்களது பழுதடைந்த சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எங்களது வாடிக்கையாளர் கவனிப்பு நிலையங்களில் பரிமாற்றம் செய்ய Healthy 365 செயலியில் முன்பதிவு செய்யலாம். தயவுசெய்து முன்பதிவு செய்வதற்குமுன் பரிமாற்ற நிபந்தனைகளைத் தெரிந்து கொள்ளவும். முன்பதிவின் அடிப்படையில் மட்டுமே பரிமாற்றங்கள் செய்யப்படும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

Healthy 365 செயலியில் பரிமாற்ற முன்பதிவு செய்வதற்கான படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு இங்கே அழுத்தவும்.

எனது பழைய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் தொலைந்துவிட்டது அல்லது வீசிவிட்டேன். நான் தேசிய நடை சவாலுக்குப்™ புதிய கண்காணிப்புச் சாதனம் பெற்றுக்கொள்ளலாமா?
கடந்த பருவங்களின் டிராக்கர்களை நீங்கள் தொலைந்திருந்தால் அல்லது வீசியிருந்தால், புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் பெற்றுக்கொள்ளத் தகுதி பெறுகிறீர்களா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள பெற்றுக்கொள்வதற்கான தகுதிநிலையைப் பார்க்கலாம்.

நான் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எங்கே வாங்க முடியும்?
எங்களின் அங்கீகாரம் பெற்ற சேவை வழங்குனர்களிடம் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனங்களை வாங்கலாம். மேல்விவரம் அறிய, எங்களது அங்கீகரிக்கப்பட்ட சேவை வழங்குனர் பட்டியலைப் பார்க்கவும்.

நான் அங்கீகரிக்கப்பட்ட சேவை வழங்குனரிடம் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் வாங்கினேன். அது பழுதடைந்துவிட்டது. நான் HPB வாடிக்கையாளர் கவனிப்பு நிலையத்தில் பழுதடைந்த உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பரிமாற்றம் செய்ய முடியுமா?
நீங்கள் அங்கீகரிக்கப்பட்ட சேவை வழங்குனரிடம் வாங்கிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் உத்தரவாதக் காலகட்டத்தில் பழுதடைந்தால், அதே சேவை வழங்குனரிடம் அதை நீங்கள் பரிமாற்றம் செய்யலாம். அவ்வாறு பரிமாற்றம் செய்யும்போது, பழுதடைந்த உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தையும் அதை வாங்கிய ரசீதையும் நீங்கள் கொடுக்கவேண்டும். பழுதடைந்த இந்த உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச்

சாதனங்களை HPB வாடிக்கையாளர் கவனிப்பு நிலையங்களில் பரிமாற்றம் செய்யமுடியாது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

Healthy 365 செயலிக்குப் பொருத்தமான மற்ற கண்காணிப்புச் சாதனங்களும் செயலிகளும்

வேறெந்த உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் / செயலிகள் Healthy 365 செயலிக்குப் பொருத்தமானவை?

HPB வழங்கும் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் தவிர, Healthy 365 செயலிக்குப் பொருத்தமான மற்ற கண்காணிப்புச் சாதனங்களை அல்லது கைப்பேசி செயலிகளைப் பயன்படுத்தியும் நீங்கள் உங்களது காலடிகளையும் MVPA நேரத்தையும் கண்காணிக்கலாம்.

பொருத்தமான உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பு சாதனங்கள் மற்றும் கைப்பேசி செயலிகள்:

- Actxa® கைப்பேசி செயலி
- Apple Health கைப்பேசி செயலி
- ஏதாவதொரு Fitbit கண்காணிப்புச் சாதனத்துடன் Fitbit கைப்பேசி செயலி
- Garmin Connect™ கைப்பேசி செயலி
- HUAWEI Health கைப்பேசி செயலி
- Polar Flow கைப்பேசி செயலி
- Samsung Health கைப்பேசி செயலி

மேற்காணும் பொருத்தமான உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனங்களில் அல்லது கைப்பேசி செயலிகளில் ஒன்றை நீங்கள் பயன்படுத்தினால், MVPA பிரிவுக்குப் பங்களிக்க உங்கள் சாதனத்தால் இதயத்துடிப்பு விகிதத்தைக் கண்காணிக்க முடியவேண்டும்.

Apple Health

Apple Health செயலியைப் பற்பல கண்காணிப்புச் சாதனங்களுடன் இணைசேர்க்கலாம். Healthy 365 செயலி Apple கைக்கடிகாரத்திலும் கைப்பேசியிலும் இருந்து காலடிகள் மற்றும் இதயத்துடிப்பு விகிதத் தகவல்களை மட்டுமே எடுக்கும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

HUAWEI Health

HUAWEI Health செயலியைப் பற்பல சாதனங்களுடன் இணைசேர்க்கலாம். Healthy 365 செயலி HUAWEI Health செயலியோடும் கைப்பேசியோடும் இணைசேர்க்கப்பட்ட பொருத்தமான அணியத்தக்க சாதனங்களிலிருந்து காலடிகள் மற்றும் இதயத்துடிப்பு விகிதத் தகவல்களை மட்டுமே எடுக்கும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

Samsung Health

Samsung Health செயலியைப் பற்பல கண்காணிப்புச் சாதனங்களுடன் இணைசேர்க்கலாம். Healthy 365 செயலி Samsung Health செயலியின் ஒரே கண்காணிப்புச் சாதனத்திலிருந்து காலடிகள் மற்றும் இதயத்துடிப்பு விகிதத் தகவல்களை எடுப்பதால், Healthy 365 செயலியுடன் இணைசேர்க்கும்போது நீங்கள் விரும்பும் கண்காணிப்புச் சாதனம் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவதை உறுதி செய்யவும்.

நீங்கள் Samsung கண்காணிப்புச் சாதனம் பயன்படுத்தினால், MVPA உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடும்போது உடற்பயிற்சி இயக்கம் செயல்படுத்தப்பட்டிருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

Healthy 365 செயலியுடன் பொருத்தமான உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தைசாதனங்களை / செயலிகளை இணைசேர்த்து ஒத்திசைவாக்குவது எப்படி?

Healthy 365 செயலியில் மற்ற கண்காணிப்பு முறைகளை அமைப்பதற்கான படிப்படியான வழிகாட்டிக்கு இங்கே அழுத்தவும்.

பின்வருபவற்றை உறுதி செய்யவும்:

- Healthy 365 செயலி, பொருத்தமான உடற்பயிற்சி செயலி ஆகிய இரண்டுமே அண்மைப் பதிப்புக்குப் புதுப்பிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- Healthy 365 செயலி தேவையான உடற்பயிற்சித் தகவலை அணுகுவதற்கு அனைத்து அனுமதிகளும் தரப்பட்டிருக்கவேண்டும்.
- பொருத்தமான உடற்பயிற்சி செயலி, நீங்கள் விரும்பும் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை வாசித்து, உடற்பயிற்சித் தகவலைக் காட்டவேண்டும்.
- கண்காணிப்புச் செயலியை Healthy 365 செயலியுடன் ஒத்திசைவாக்குமுன், உங்களது உடற்பயிற்சித் தகவலை கண்காட்சி செயலியில் ஒத்திசைவாக்கவேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, Fitbit பயனர்கள் முதலில் Fitbit கைப்பேசி செயலியைத் தொடக்கி, தங்களது உடற்பயிற்சித் தகவல்களை ஒத்திசைவாக்கவேண்டும். அதன்பின் Healthy 365 செயலியைத் தொடக்கவேண்டும். இவ்வாறு செய்யும்போது, Healthy 365 செயலியால் Fitbit-லிருந்து அண்மை உடற்பயிற்சித் தகவல்களை மீட்டெடுக்க முடியும்.

தீர்வுகாணும் வழிகாட்டிக்கு இங்கே அழுத்தவும் அல்லது மேலும் உதவி பெற எங்களது வாடிக்கையாளர் கவனிப்பு வழிமுறைகளை அணுகவும்.

வெவ்வேறு வகையான கண்காணிப்பு முறைகளுக்கு மாறுவது எப்படி?
வெவ்வேறு வகையான கண்காணிப்பு முறைகளுக்கு மாறுவதற்கான படிப்படியான வழிகாட்டியைக் காண இங்கே அழுத்தவும்.

உடற்பயிற்சித் தகவல் இழக்கப்படுவதைத் தவிர்க்க, உங்களது கண்காணிப்பு முறையை மாற்றுமுன் தற்போதைய உடற்பயிற்சித் தகவலைத் தவறாமல் ஒத்திசைவாக்கவும்.

என்னுடைய உடற்பயிற்சித் தகவலை நான் இழந்துவிட்டேன். இது எப்படி நடந்தது?
பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் உடற்பயிற்சித் தகவல் இழக்கப்படலாம்:

- கண்காணிப்பு முறைகளை மாற்றுதல்
- சிங்கப்பூரிலிருந்து மாறுபட்ட நேர மண்டலத்தில் உடற்பயிற்சித் தகவலைப் பதிவு செய்தல்
- கண்காணிப்புச் சாதனத்தை அல்லது செயலியை 8 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாட்களுக்குப் பிறகு ஒத்திசைவாக்குதல்
- உங்களது உடற்பயிற்சித் தகவலை ஒத்திசைவாக்காமல் கைப்பேசியை மாற்றுதல்

உடற்பயிற்சித் தகவல் இழக்கப்படுவதைத் தவிர்ப்பது பற்றிய மேல்விவரங்களுக்கு, மேற்காணும் சூழ்நிலைகள் மீது அழுத்தவும்.

எனது Healthy 365 செயலியிலும் மற்ற உடற்பயிற்சி செயலிகளிலும் காண்பிக்கப்படும் உடற்பயிற்சித் தகவல்களுக்கு இடையில் வேறுபாடுகள் இருப்பது ஏன்?

Healthy 365 செயலி, மற்ற கண்காணிப்புச் சாதன செயலிகளான ஆப்பிள் ஹெல்த் அல்லது சாம்சுங் ஹெல்த் போன்றவற்றிலிருந்து உடற்பயிற்சித் தகவலை மீட்டெடுத்து கணக்கிடுவதற்குச் சொந்த உள் அளவியலையும் கணிப்பு முறையையும் கொண்டுள்ளது. இதனால், மற்ற உடற்பயிற்சி செயலிகளுடன் ஒப்பிடுகையில் Healthy 365 செயலியில் காண்பிக்கப்படும் காலடிகளின் எண்ணிக்கை அல்லது MVPA நேரத்தில் வேறுபாடுகள் இருக்கலாம்.

எடுத்துக்காட்டாக, சாம்சுங் ஹெல்த் செயலியில் பல்வேறு உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் இணைசேர்க்கப்பட்டிருக்கலாம். சாம்சுங் ஹெல்த் செயலி பல்வேறு

சாதனங்களில் பதிவாகியுள்ள காலடிகளின் மொத்த எண்ணிக்கையையும் இதயத்துடிப்பையும் காட்டும். ஆனால், Healthy 365 செயலி மீட்டெடுத்து கணக்கிடும் உடற்பயிற்சித் தகவல் மட்டுமே ஒத்திசைவாகும்.

உங்களது உடற்பயிற்சித் தகவலை ஒத்திசைவாக்குவதில் நீங்கள் பிரச்சனைகளைச் சந்தித்தால், எங்களது தீர்வுகாணும் வழிகாட்டியைப் பார்க்கலாம் அல்லது மேலும் உதவி பெற எங்களது வாடிக்கையாளர் கவனிப்பு வழிமுறைகளை அணுகலாம்.

எனது கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் அல்லது செயலியில் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது?

உங்களது கண்காணிப்புச் சாதனத்தில் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால் உங்களுக்கான அங்கீகரிக்கப்பட்ட சேவை வழங்குனரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பு முறையை அமைத்தல், சாதனங்களை இணைசேர்த்தல் அல்லது உடற்பயிற்சித் தகவலை ஒத்திசைவாக்குதல் போன்ற Healthy 365 செயலி தொடர்பான விவகாரங்களுக்கு, 1800 2231313# என்ற எண்ணில் எங்களது தொலைபேசி சேவையை அழைக்கலாம் அல்லது hpb_mailbox@hpb.gov.sg. முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பலாம்.

Healthy 365 செயலி - பயன்பாட்டுக் குறிப்புகள்

Healthy 365 செயலி பற்றிய மேல்விவரங்களுக்கும் பயனர் வழிகாட்டிகளுக்கும், இங்கே அழுத்தவும்.

வாடிக்கையாளர் கவனிப்பு

வாடிக்கையாளர் கவனிப்பு வழிமுறைகள்

உங்களுக்கு எங்களால் உதவி புரிய முடியும். நீங்கள் 1800 2231313# என்ற எண்ணில் வாடிக்கையாளர் கவனிப்பு தொலைபேசி சேவையை அழைக்கலாம் அல்லது hpb_mailbox@hpb.gov.sg முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பலாம். எங்களது தொலைபேசி சேவை, வார இறுதி நாட்களும் பொது விடுமுறை நாட்களும் **தவிர்த்து**, திங்கட்கிழமை முதல் வெள்ளிக்கிழமை வரை, காலை 8 மணியிலிருந்து மாலை 6 மணி வரை செயல்படும்.

Healthy 365 செயலியைப் பயன்படுத்த, சவால்களுக்குப் பதிவு செய்ய, வெகுமதிகளை மீட்டெடுக்க, அல்லது உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண நேரடி உதவி தேவைப்படும் பங்கேற்பாளர்கள், எங்களது வாடிக்கையாளர் கவனிப்பு நிலையங்களில் பொதுவான ஆதரவு பெற Healthy 365 செயலி மூலம் முன்பதிவு செய்யலாம்.

பொதுவான ஆதரவுக்கு Healthy 365 செயலியில் முன்பதிவு செய்வதற்கான படிப்படியான வழிகாட்டியைக் காண இங்கே அழுத்தவும்.

#1800 தொலைபேசி சேவைகளை கைப்பேசியிலிருந்து அழைக்கும்போது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.