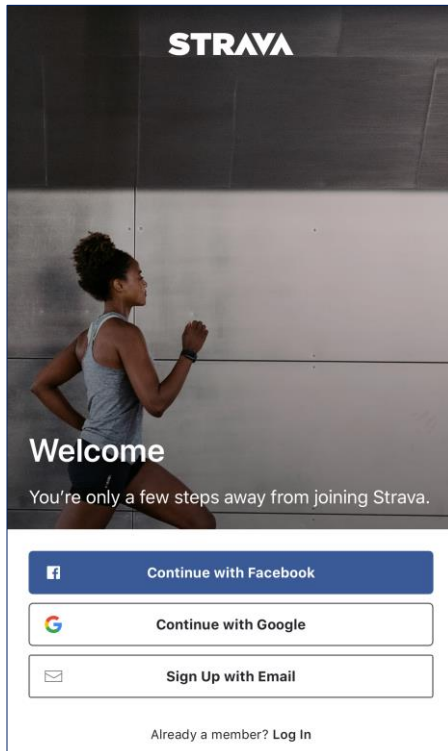


### I. Cài đặt ứng dụng Strava:

- Anh/ Chị vào App Store (đối với điện thoại iPhone)/ Play Store (đối với các điện thoại thông minh khác).
- Nhập Strava và ô tìm kiếm và lựa chọn ứng dụng: “Strava: Run & Ride Training” (với điện thoại iPhone)/ “Strava: Track Running, Cycling & Swimming” (với các điện thoại khác) để cài đặt.

### II. Đăng ký tài khoản và cách sử dụng Strava:

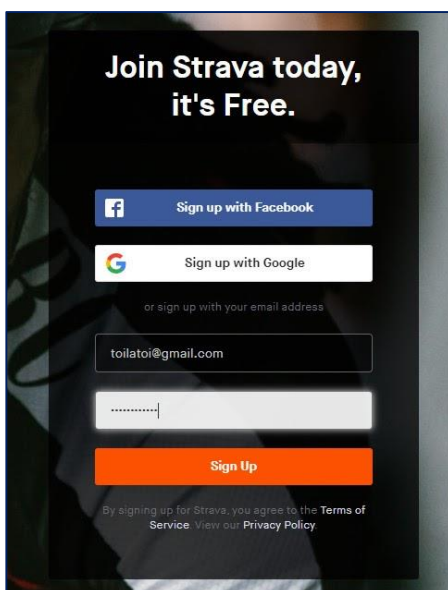
- **Đăng ký tài khoản:** Anh/Chị mở ứng dụng Strava đã được cài đặt trên điện thoại thông minh và lựa chọn các cách đăng ký tài khoản:



- o *Sign up with Facebook:* đăng ký bằng tài khoản Facebook
- o *Sign up with Google:* đăng ký bằng tài khoản Google
- o *Use my Email:* đăng ký bằng Email cá nhân.
- o *Already a member? Log in:* nếu Anh/Chị đã có tài khoản Strava thì chọn phần này để đăng nhập

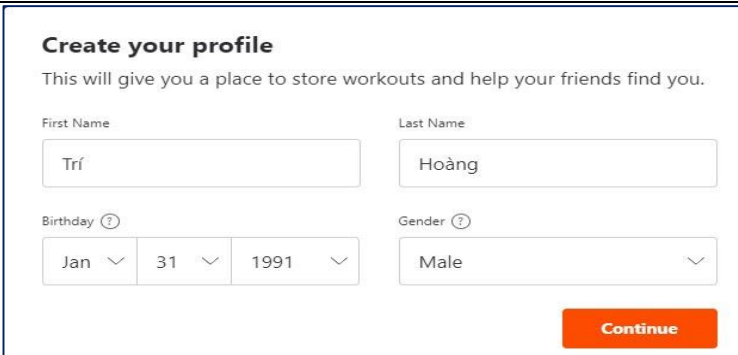
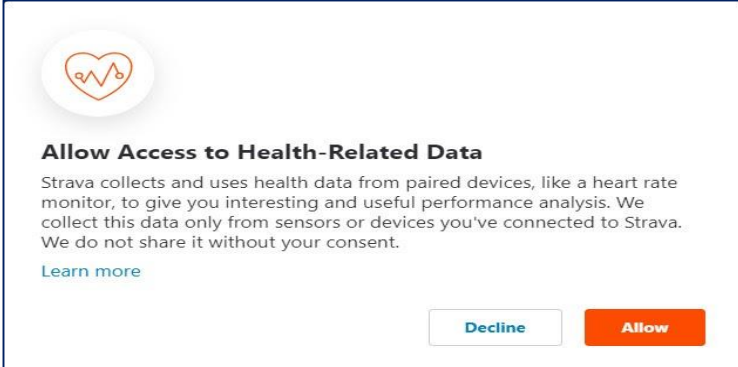
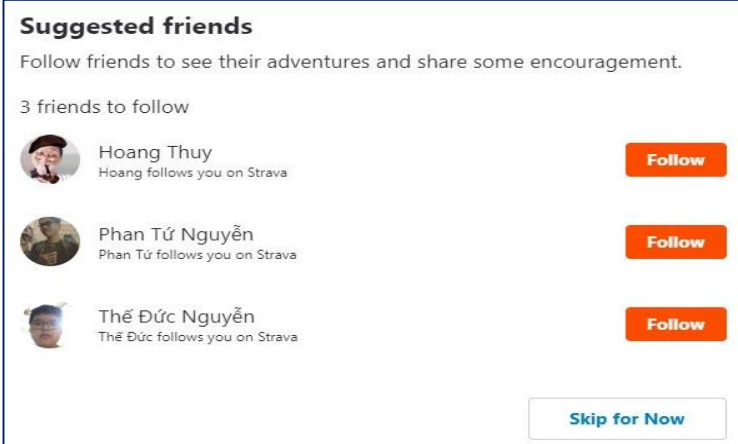

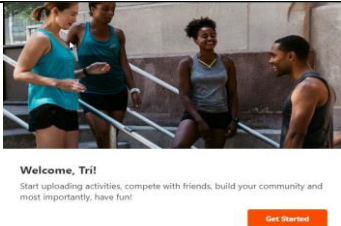
Anh/Chị có thể chọn một trong các cách đăng ký phù hợp với mình.

- o Đăng ký bằng Google và Facebook là hoàn toàn tương tự nhau. Sau khi lựa chọn đăng ký theo cách này, Anh/Chị sẽ nhận được 1 thông báo là cho phép Strava liên kết với tài khoản của Anh/Chị, hãy nhấn "**Cho phép**" để hoàn tất đăng ký.



- o Nếu anh/chị chọn đăng ký bằng Email, hãy điền Email và Password vào ô tương ứng và nhấn **Sign Up**. Để hoàn tất đăng ký Anh/Chị cần xác nhận Email (Confirm Your Email Address) thông qua đường link mà Strava gửi về.

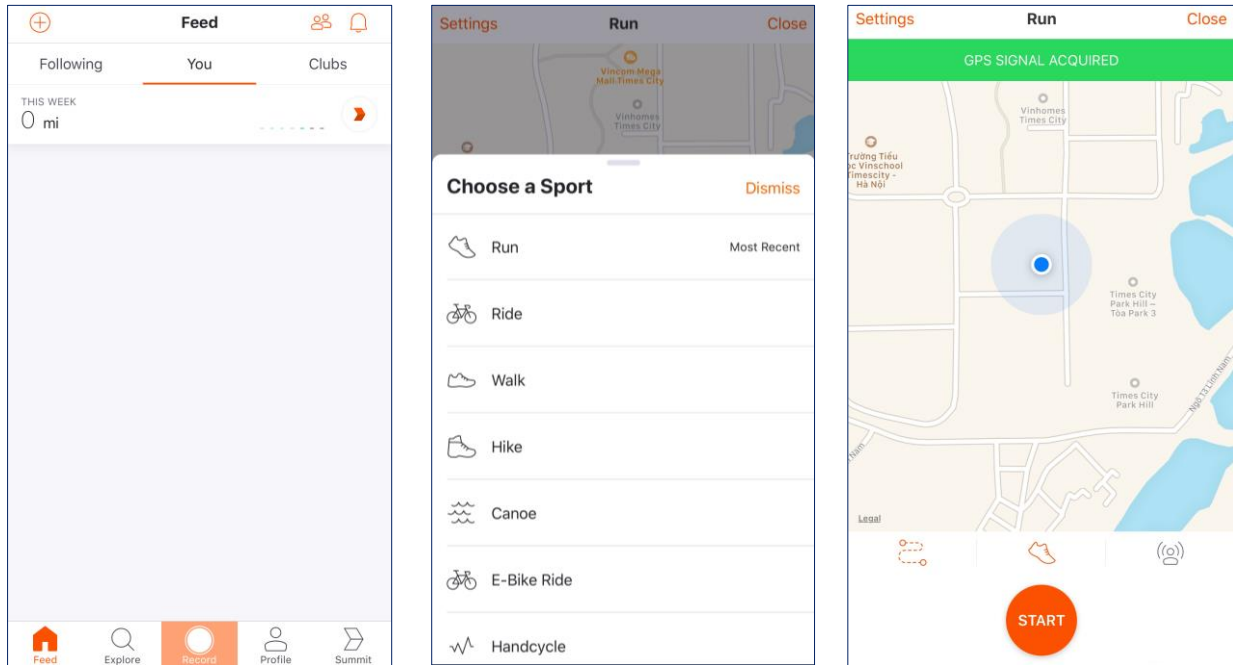
- **Cập nhật thông tin:**

<p>Ngay sau khi đăng ký thành công, Anh/Chị sẽ được yêu cầu cập nhật thông tin của mình bao gồm: Tên đệm và Tên - Họ - Tháng, Ngày, Năm sinh - Giới tính, hãy điền đầy đủ thông tin theo thứ tự sau đó chọn <b>Continue</b>.</p>	
<p>Bước tiếp theo Anh/Chị có thể sẽ nhận được thông báo của Strava muốn sử dụng thông tin nhịp tim của anh/chị, nếu anh/chị đồng ý cho phép thu thập thì nhấn <b>Allow</b>, ngược lại nếu không đồng ý thì nhấn <b>Decline</b>.</p>	
<p>Nếu tài khoản của Anh/Chị có liên lạc với các tài khoản Email khác mà họ đã đăng ký Strava thì sẽ có gợi ý cho Anh/Chị kết bạn với các tài khoản này, nếu Anh/Chị đồng ý kết nối thì hãy nhấn <b>Follow</b>, nếu không đồng ý nhấn <b>Skip for Now</b>.</p>	
<p>Tiếp theo Strava sẽ hỏi Anh/Chị có muốn kết nối Strava với tài khoản Facebook của mình hay không, Anh/Chị có thể bấm <b>Connect with Facebook</b> để tiến hành kết nối hoặc nhấn <b>Skip for now</b> để kết nối sau.</p>	
	<p>Cuối cùng, Strava sẽ hỏi Anh/Chị có muốn dùng thử miễn phí các tính năng VIP trên Strava hay không, Anh/Chị nhấn <b>Maybe Later</b> hoặc <b>No</b>. Tiếp theo, Anh/Chị nhấn <b>Get Started</b> để kết thúc phần đăng ký tài khoản Strava.</p>

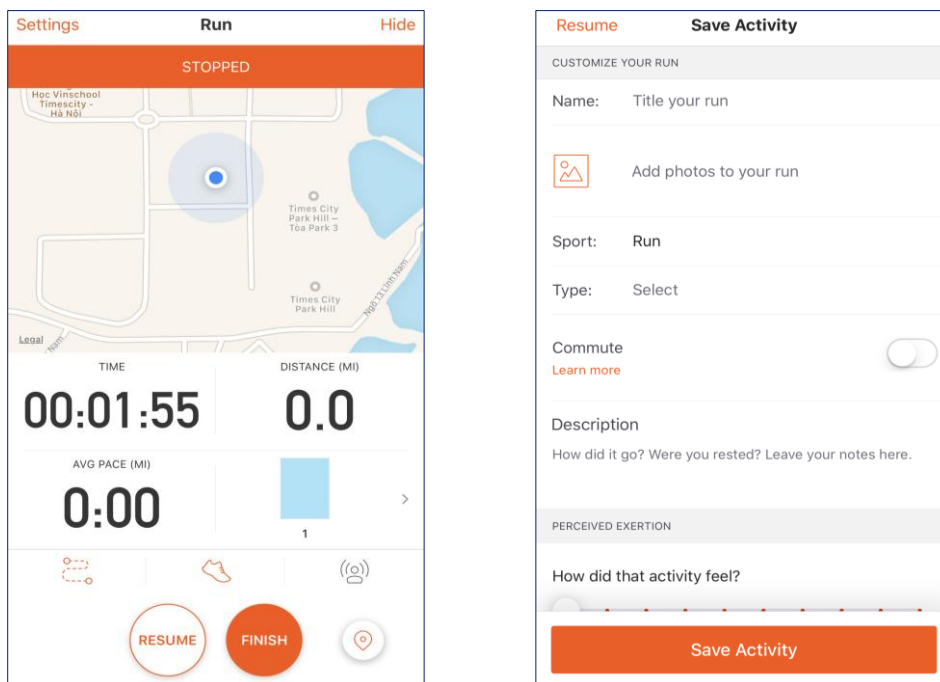
- **Sử dụng ứng dụng Strava:**

- Trước khi chạy mỗi ngày, Anh/Chị mở ứng dụng Strava lên và nhấn vào chữ **Record**.

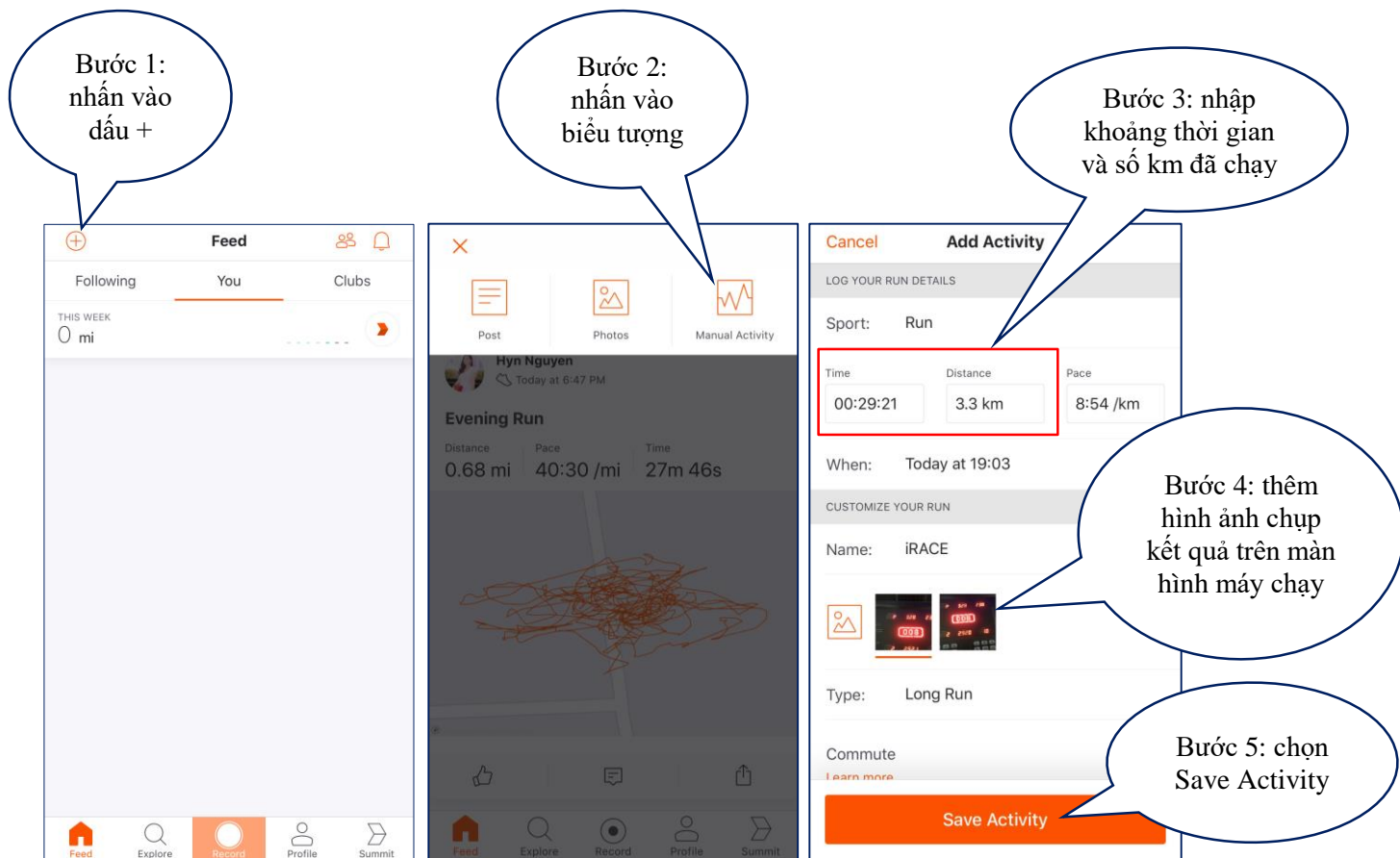
- Tiếp theo, Anh/Chị chọn một loại hình thể thao phù hợp, để tham gia giải chạy của Vinschool, Anh/Chị lưu ý chọn **Run** (hệ thống sẽ nhớ lựa chọn này để sử dụng tiếp cho các lần sử dụng sau đó).
- Anh/Chị lưu ý cần mở GPS của thiết bị lên trước khi nhấn **Start**. Khi nào Strava báo “**GPS Signal Acquired**” màu xanh lá cây thì mới có thể bắt đầu.



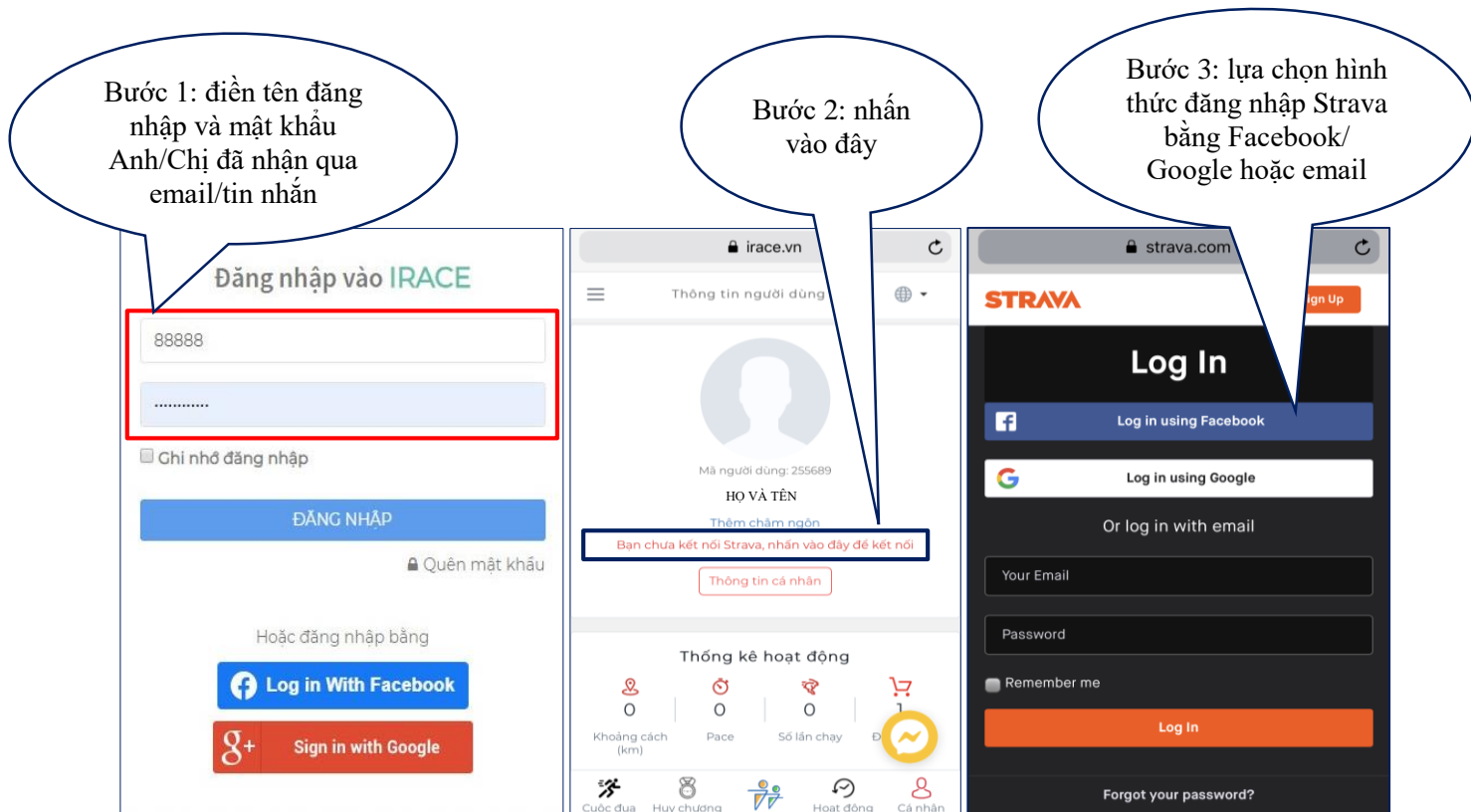
- Khi kết thúc hoạt động chạy, Anh/Chị nhấn **Finish** để hoàn tất thì kết quả mới được ghi nhận.
- Cuối cùng, Anh/Chị chọn **Save Activity** để lưu lại hoạt động chạy mỗi ngày.



**Lưu ý:** nếu Anh/Chị chạy bằng máy tại nhà hoặc tại phòng tập, Strava sẽ không ghi nhận được số km Anh/Chị đã chạy. Trong trường hợp này, Anh/Chị vui lòng cập nhật thủ công theo hướng dẫn sau:



### III. Đăng nhập hệ thống THỬ THÁCH CHẠY 30 NGÀY CÙNG EDURUN 2020:



**Bước 4:** nhấn vào đây và chờ hệ thống kết nối từ 2-3 phút

**Bước 5:** chọn Chỉnh sửa để đổi ảnh đại diện

**Bước 6:** nhấn vào đây và chọn ảnh có sẵn trong điện thoại để làm hình đại diện

**Bước 7:** kéo màn hình xuống dưới để thay đổi Mật khẩu. Nhập mật khẩu Anh/Chị đã nhận được trong email/tin nhắn

**Bước 8:** nhập mật khẩu mới của Anh/Chị và lưu lại mật khẩu mới này.

**Bước 9:** nhấn vào đây

Như vậy, Anh/Chị đã hoàn tất các bước cài đặt thiết bị và đăng nhập hệ thống và sẵn sàng tham gia **THỬ THÁCH CHẠY 30 NGÀY CÙNG EDURUN 2020**. Lưu ý, hệ thống sẽ bắt đầu ghi nhận thành tích chạy của Anh/Chị từ 5h00 ngày 23/02/2020 và kết thúc lúc 20h00 ngày 22/3/2020 như trong [thông báo](#) của chương trình. Mọi thắc mắc khác anh/chị có thể xem thêm qua mục câu hỏi thường gặp tại đây: <https://irace.vn/hoi-dap/>, hoặc liên hệ với Ban tổ chức tại tổng đài 024.3975.3333 máy lẻ 6656 hoặc 094.335.1010 (Mr. Đinh Ngọc Quang).