

HƯỚNG DẫN CÀI ĐẶT VÀ ĐĂNG NHẬP TÀI KHOẢN CHƯƠNG TRÌNH THỬ THÁCH CHẠY 30 NGÀY CÙNG EDURUN 2020

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:



- Cập nhật thông tin:

- Sign up with Facebook: đăng ký bằng tài khoản Facebook
- o Sign up with Google: đăng ký bằng tài khoản Google
- Use my Email: đăng ký bằng Email cá nhân.
- 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.

- Dăng 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.
- 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 Adress) thông qua đường link mà Strava gửi về.

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 Continue.	Create your profile This will give you a place to store workouts and help your friends find you. First Name Trí Last Name Birthday ⑦ Gender ⑦ Jan ∨ 31 ∨ 1991 ∨ Male ✓ Continue				
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 Allow , ngược lại nếu không đồng ý thì nhấn Decline .	Allow Access to Health-Related Data Strava collects and uses health data from paired devices, like a heart rate monitor, to give you interesting and useful performance analysis. We collect this data only from sensors or devices you've connected to Strava. We do not share it without your consent. Learn more				
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 Follow, nếu không đồng ý nhấn Skip for Now.	Suggested friends Follow friends to see their adventures and share some encouragement. 3 friends to follow Image: Strength of the strengt				
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 Connect with Faceook để tiến hành kết nối hoặc nhấn Skip for now để kết nối sau.	Facebook Friends Some of your Facebook friends are already on Strava. Follow them to see their adventures and share some encouragement. Image: Connect with Facebook				
Vieward Notation Vieward Notation <th>Cuối cùng, Strava sẽ hỏi Anh/Chị có muốn dùng thử miễn phí các tính năng VIP trên Strava hay không, Anh/Chị nhấn Maybe Later hoặc No. Tiếp theo, Anh/Chị nhấn Get Started để kết thúc phần đăng ký tài khoản Strava.</th>	Cuối cùng, Strava sẽ hỏi Anh/Chị có muốn dùng thử miễn phí các tính năng VIP trên Strava hay không, Anh/Chị nhấn Maybe Later hoặc No . Tiếp theo, Anh/Chị nhấn Get Started để kết thúc phần đăng ký tài khoản Strava.				

- 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.

\oplus	Feed	8	Q	Settings	Run	Close	Settings	Run	Close
Following	You	Club	5	(F	Vincom Moga		e		IRED
THIS WEEK O mi			>	0	Vinhomes		O rường Tiểu	Vinhomes Times City	
				Choose a S	sport	Dismiss	pc Vinschool Fimescity - Hà Nội		
				< Run		Most Recent		•	
				∂∛o Ride					Times City Park Hill – Tòa Park 3
				🗠 Walk					Times City Park Hill
				🖒 Hike			June		
				చ్చు Canoe			Legal	AN	2
				طَ∛ی E-Bike R	lide		Ċ.,	C.	(<u>(</u> <u>(</u>))
Feed Explore	Record	O Profile S	ummit	-√^ Handcyd	cle			START	

- 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.

Settings	Run	Hide	Resu	me	Save Activity
	STOPPED		CUSTO	MIZE YOU	JR RUN
Học Vinschool Timescity - Hà Nội			Name	: т	ïtle your run
	•	o Times City	2	A	dd photos to your run
		Toa Park 3	Sport	: R	Run
		O Times City Park Hill	Туре	S	Select
Legal			Comr	nute	\bigcirc
TIME		DISTANCE (MI)	Learn	nore	
00:01:	55	0.0	Desc	ription	
AVG PACE (MI)			How c	id it goʻ	? Were you rested? Leave your notes here.
0:00)	>	PERCEI	VED EXER	RTION
200	3	(<u>(</u>))	How	did tha	t activity feel?
1					
RI		• ()			Save Activity

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:





Như vậy, Anh/Chị đã hoàn tất các bước cài đặt thiết bị và đăng nhập hệ thống và sẵn sàng tham gia **THỦ 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 <u>thông báo</u> của chương trình. Mọi thắc mắc khác anh/chị có thể xem thêm qua mục câu hỏi thường gặp tại đây: <u>https://irace.vn/hoi-dap/</u>, hoặc liên hệ với Ban tổ chức tại tổng đài 024.3975.3333 máy lẻ 6656 hoặc 094.335.1010 (Mr. Đinh Ngọc Quang).