

# CHẠY BỘ - HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG APP

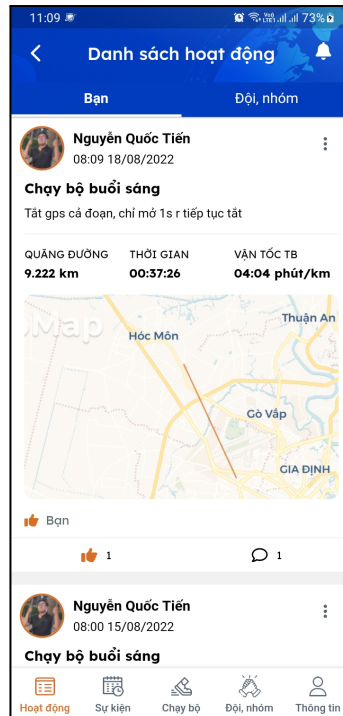
## Chạy bộ

### 1. Giới thiệu giao diện của tính năng chạy bộ

#### a. Hoạt động

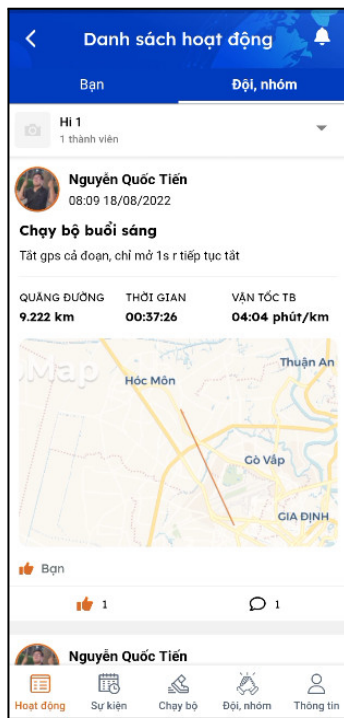
##### i. Bạn

- Trang xem các hoạt động chạy bộ của bạn sau khi đăng tải
- Tại đây bạn có thể Like, Comment vào bài đăng Chạy bộ của mọi người.
- Thông tin bài đăng bao gồm:
  - Họ và tên người đăng bài.
  - Thời gian đăng bài bao gồm ngày và giờ
  - Tiêu đề buổi chạy (Thông tin buổi chạy)
  - Mô tả buổi chạy (Cảm giác hôm nay chạy như thế nào ?)
  - Quãng đường đã chạy.
  - Thời gian thực hiện buổi chạy.
  - Vận tốc trung bình
  - Hình ảnh: Các hình ảnh của buổi chạy + Hình ảnh Quãng đường đã chạy.



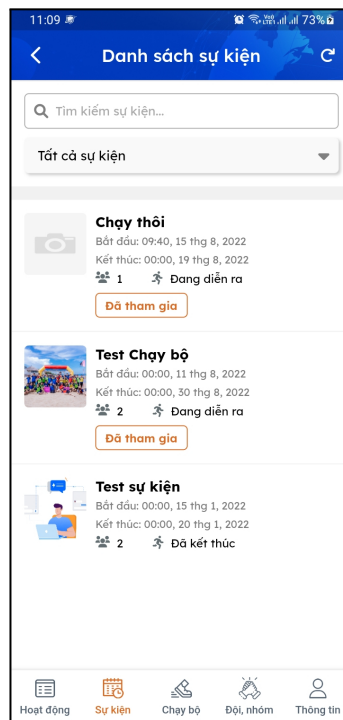
##### ii. Đội, nhóm

- Trang xem hoạt động chạy bộ của các thành viên trong nhóm.
- Khi các thành viên trong nhóm đăng tải hoạt động chạy bộ, bạn có thể xem nhanh chóng.



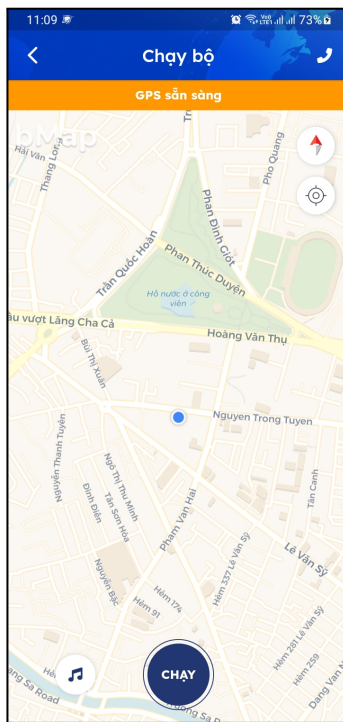
### b. Sự kiện

- Hiển thị thông tin sự kiện đã, đang và sắp xảy ra.
- Trang đăng ký tham gia sự kiện.



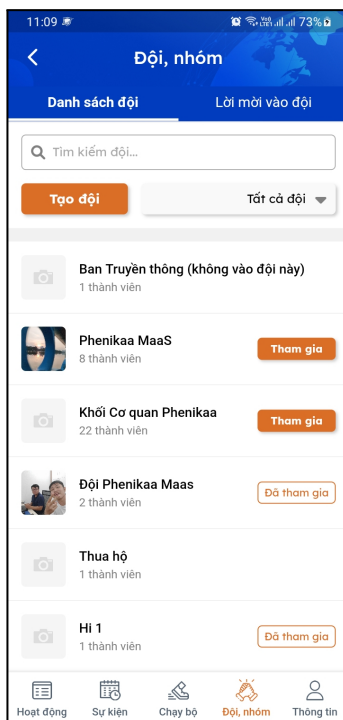
### c. Chạy bộ

- Trang thực hiện việc chạy bộ.
- Trước khi chạy bộ cần đọc kỹ hướng dẫn Chạy bộ bên dưới.



#### d. **Đội nhóm**

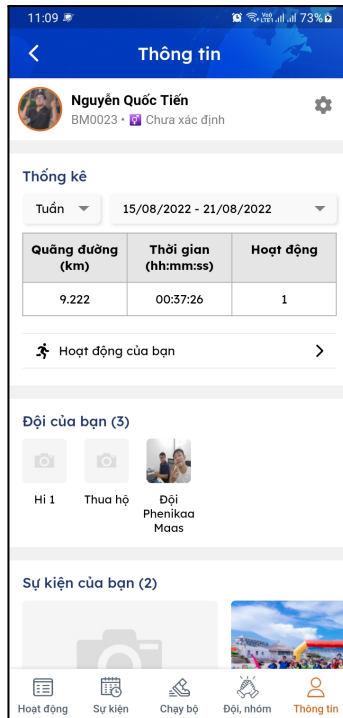
- Bạn có thể tham gia 1 nhóm chạy tại “Danh sách đội”. Tất cả thành viên của nhóm phải thuộc cùng một đơn vị thành viên.
- Để tìm nhóm, các bạn “Đội, nhóm”. Tại đây các bạn sẽ được Phenikaa Connect gợi ý các nhóm chạy, bạn nhấn tham gia vào các nhóm thuộc đơn vị của bạn.
- Lúc nào, bạn quay về “Hoạt động” → Vào “Đội nhóm” sẽ thấy hoạt động của các nhóm mà bạn đang tham gia.



#### e. **Thông tin**

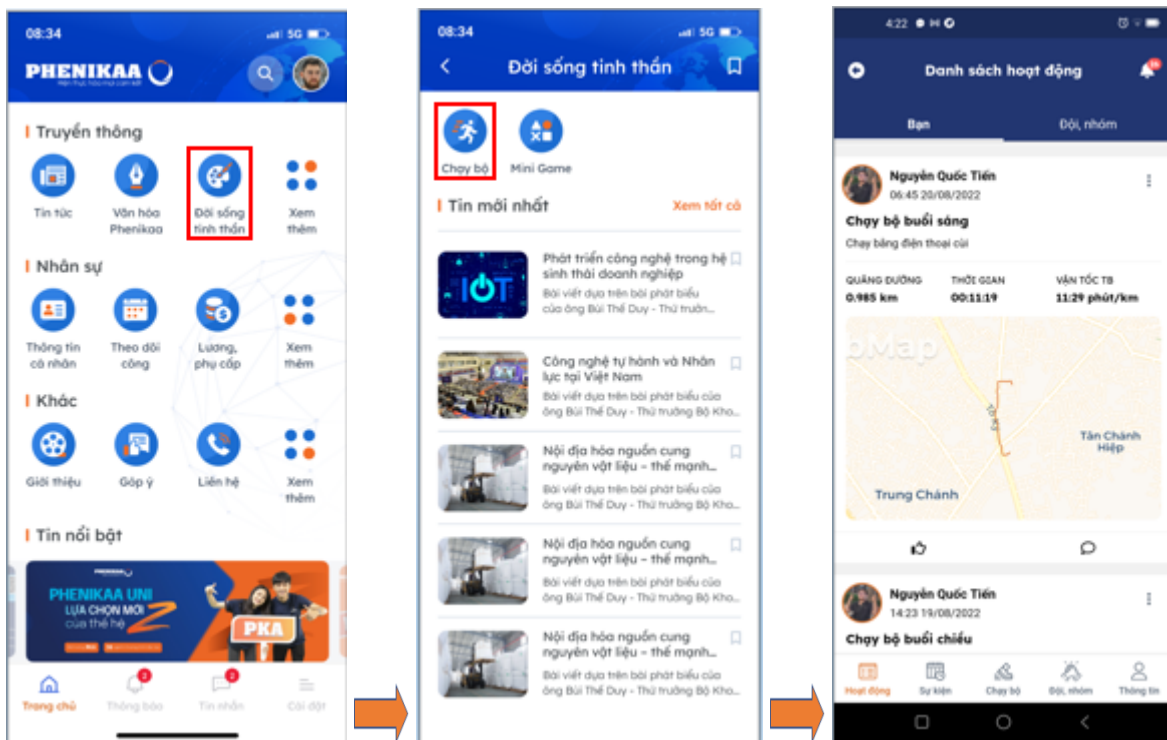
- Hiển thị thông tin cá nhân
- Thống kê kết quả chạy bộ
- Xem thông tin các đội hiện tại bạn đang tham gia
- Xem sự kiện hiện tại của bạn
- Vào cài đặt để thay đổi:
  - + Loại bản đồ: tiêu chuẩn, tối & đen, xám & trắng
  - + Đơn vị hiển thị: km, mét, dặm.
  - + Bật/Tắt thông báo

+ Bật/Tắt tính năng tự động di chuyển bản đồ.



## 2. Hướng dẫn chạy bộ

- Vào mục chạy bộ: Đời sống tinh thần → Chạy bộ → Vào giao diện chạy bộ

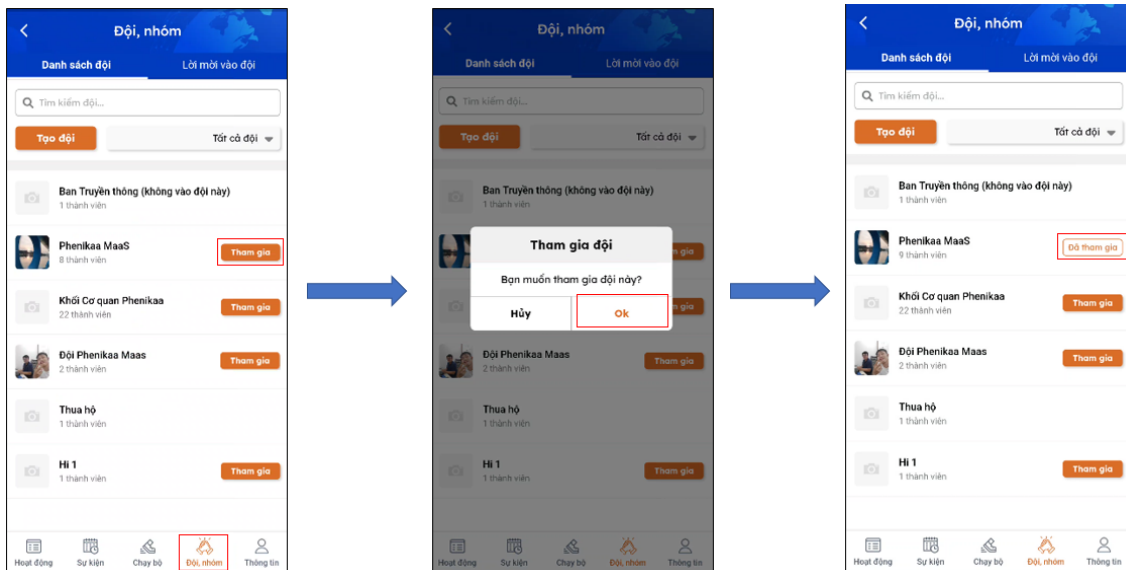


## 1. Chọn đội nhóm

- Có 3 cách tham gia Đội nhóm:
  1. Tham gia Đội nhóm có sẵn.
  2. Tạo Đội nhóm mới
  3. Tìm kiếm Đội nhóm đang tham gia

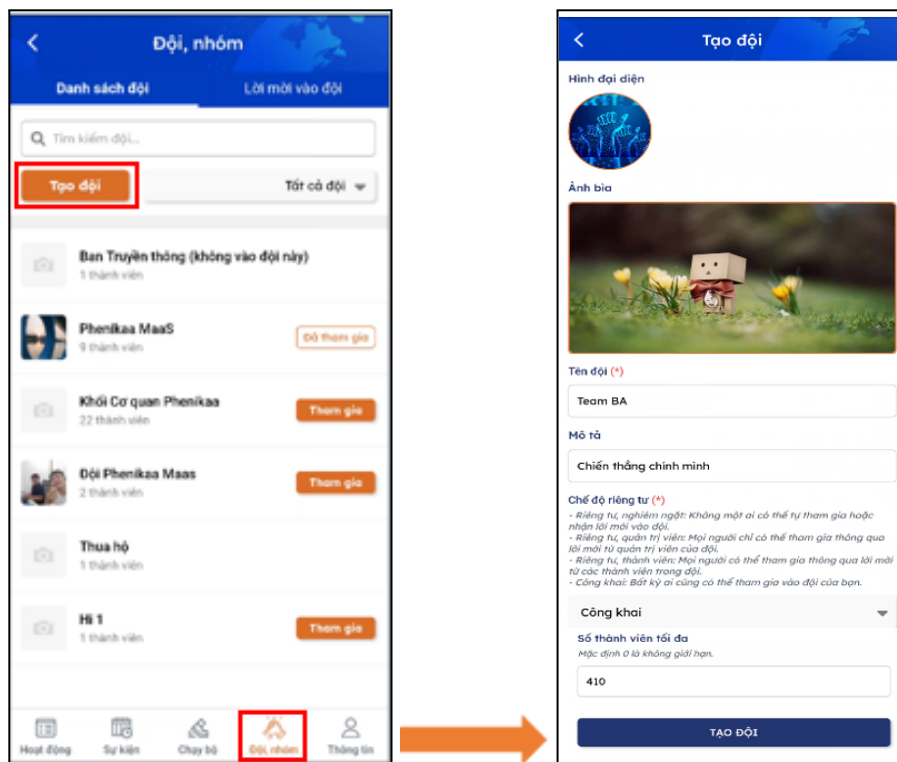
1. Tham gia Đội nhóm có sẵn.

- Vào **Đội nhóm** → Chọn nhóm muốn tham gia → Đăng ký tham gia đội **thành công**



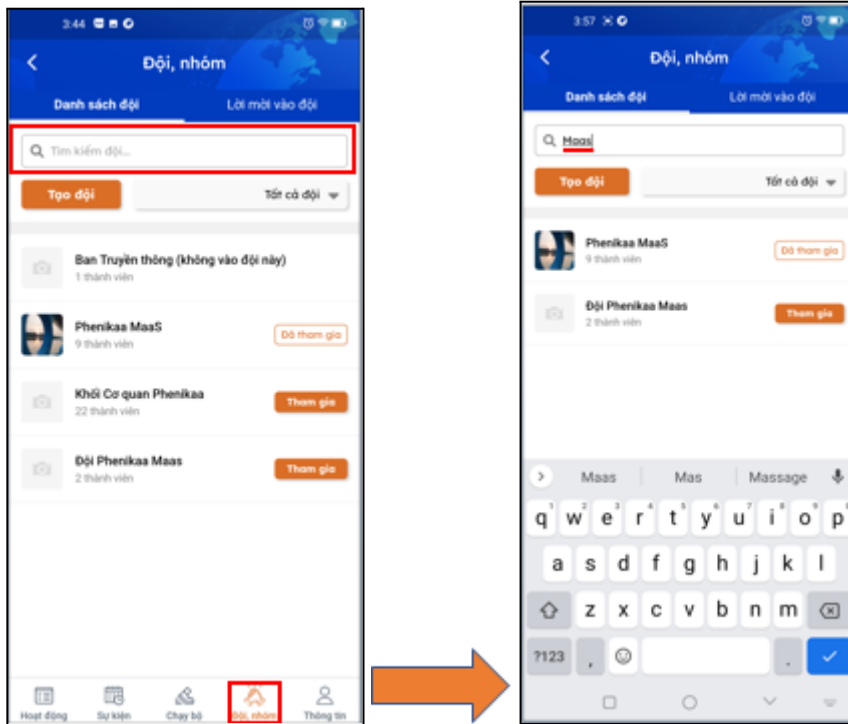
## 2. Tạo Đội, nhóm mới

- Vào **Đội, nhóm**
- Chọn **Tạo đội**
- Cập nhật thông tin đội: ảnh đại diện, ảnh bìa, tên đội, mô tả, giới hạn thành viên tham gia( nếu không giới hạn thành viên thì nhập 0).
- Hoàn thành tạo đội



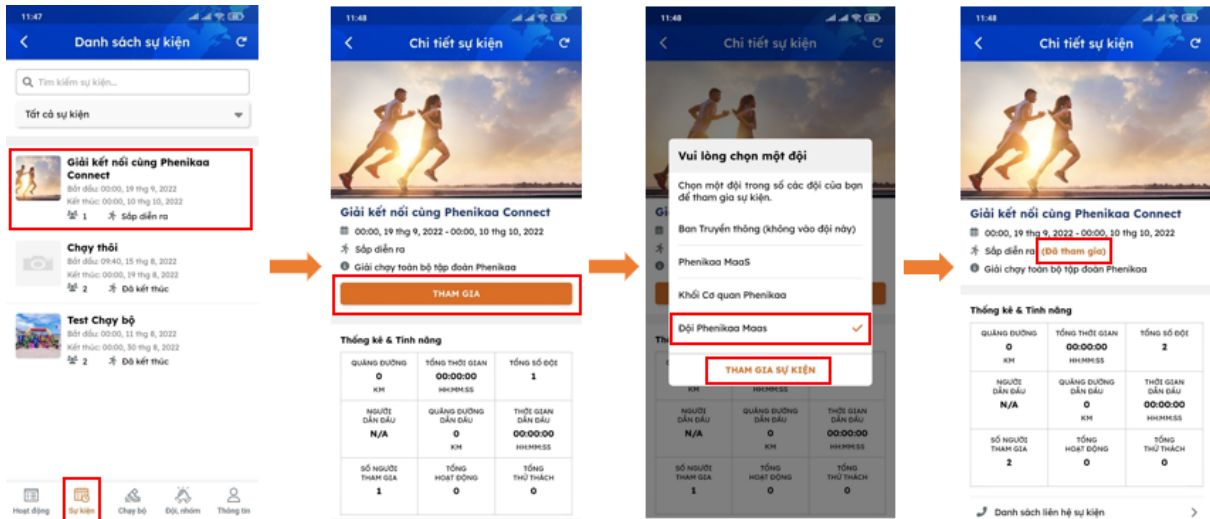
## 3. Tìm kiếm **Đội, nhóm** đang tham gia

- Vào **Đội, nhóm**
- Vào tìm kiếm đội
- Nhập tên **Đội, nhóm** cần tìm



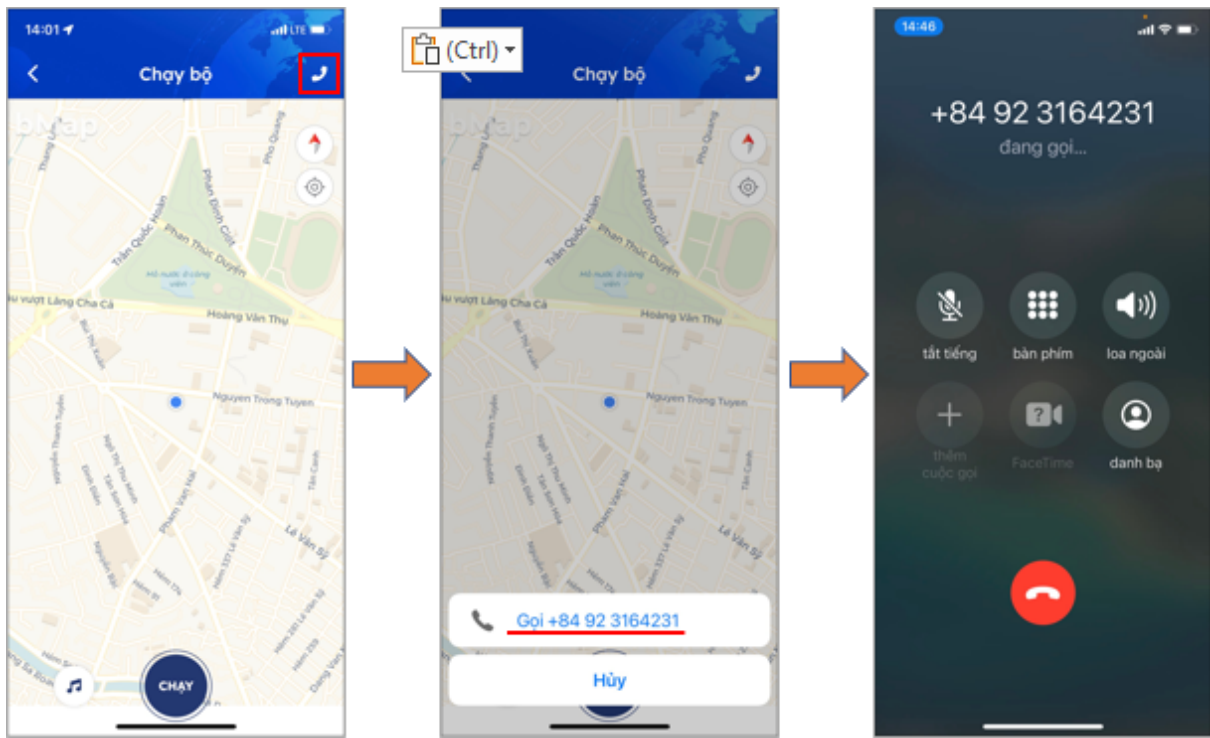
## 2. Tham gia sự kiện

Vào **Sự kiện** và chọn **Sự kiện Kết nối cùng Phenikaa Connect** → Chọn **Tham gia** → **Tham gia sự kiện** → Hoàn thành việc đăng ký.



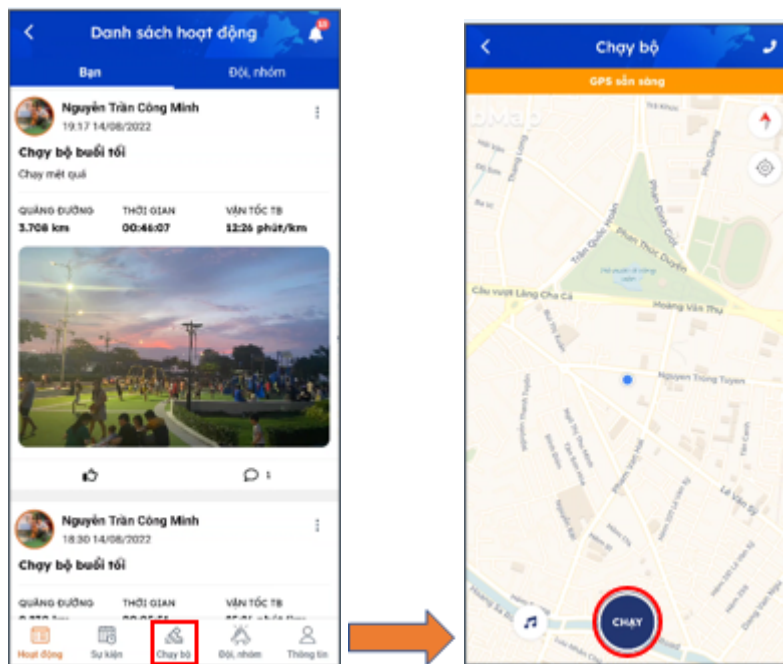
## 3. Gọi khẩn cấp

- Kiểm tra số điện thoại khẩn cấp trước khi bắt đầu chạy
- Lưu ý: Nếu số điện thoại khẩn cấp không chính xác bạn cần cập nhật lại để đảm bảo an toàn trong quá trình chạy

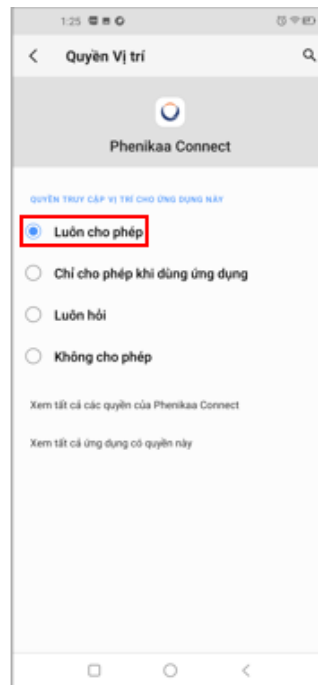
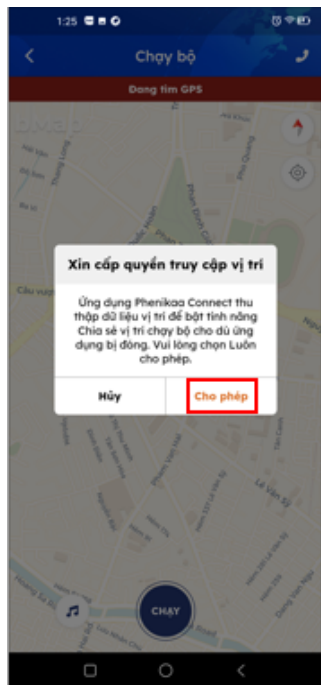


#### 4. Chạy bộ

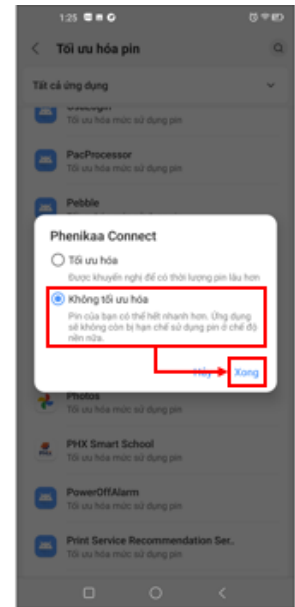
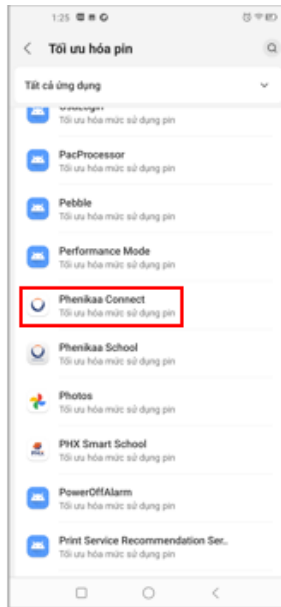
- Chọn **Chạy bộ** → Nhấn vào nút “**Chạy**” để bắt đầu



- Cho phép quyền truy cập vị trí → Ứng dụng sẽ tự động ghi lại quãng đường bạn đã thực hiện.

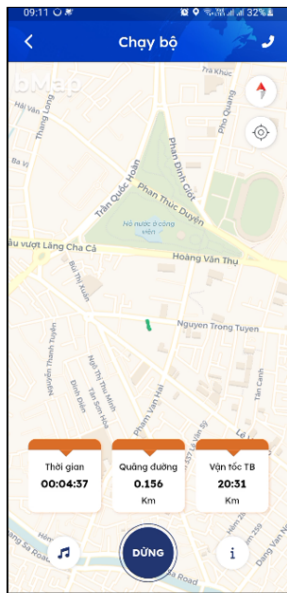


- Tắt tối ưu hóa pin



- Sau khi hoàn thành bạn nhấn **Dừng** → **Kết thúc** là xong. Trường hợp bạn cần nghỉ giải lao trong quá trình chạy, bạn nhấn **Dừng**, nhấn **Tiếp tục** để bắt đầu chạy lại





Gọi khẩn cấp cho người thân nếu gặp sự cố trong quá trình chạy

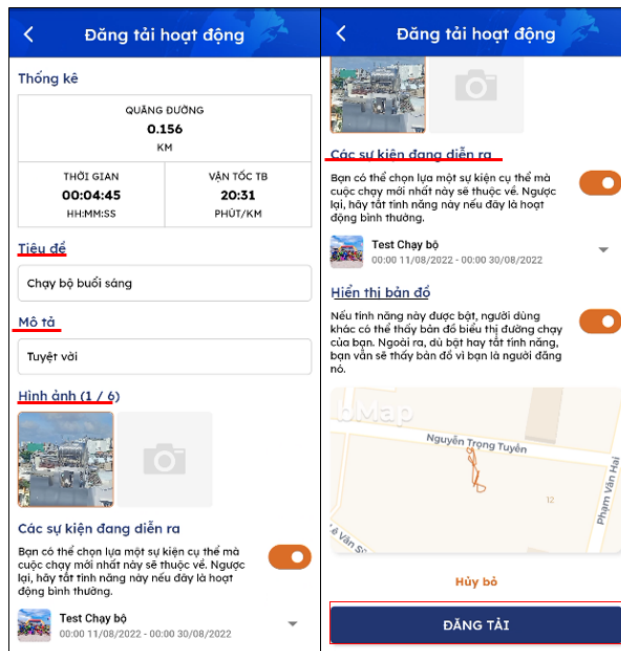
Kết thúc cuộc chạy

Tiếp tục cuộc chạy

- Thông tin bạn chạy được sẽ được hiển thị trên màn hình bao gồm: thời gian (time), quãng đường (distance), vận tốc trung bình (AVG pace).

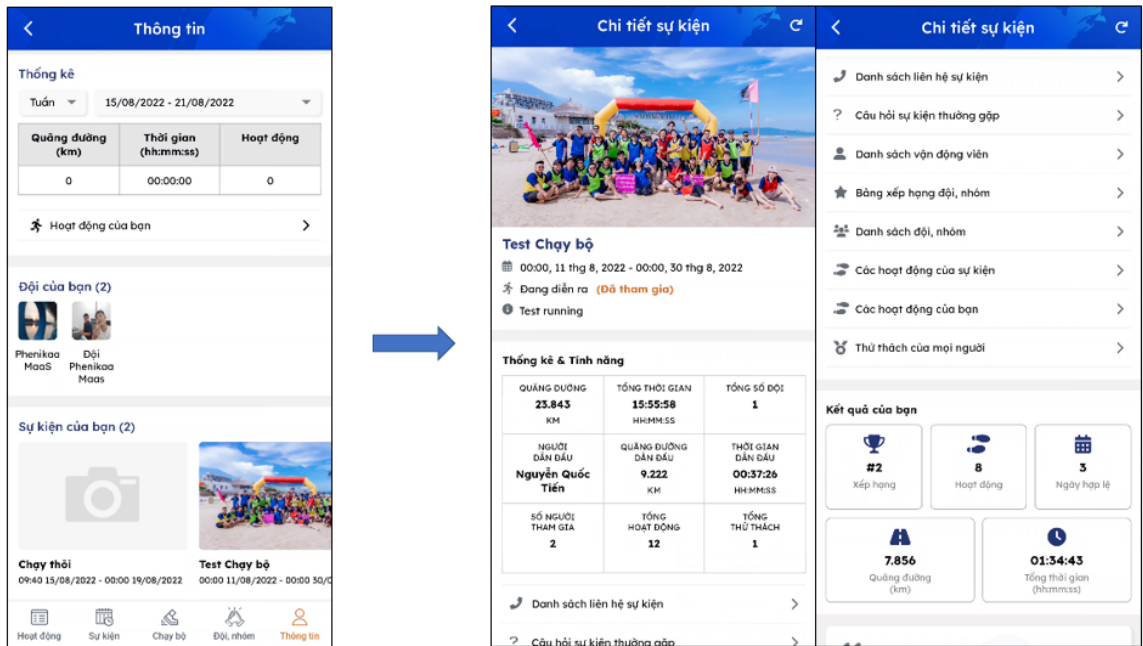


- Sau khi nhấn **Kết thúc** hành trình, bạn sẽ di chuyển vào trang “Đăng tải hoạt động”. Ở đây bạn sẽ có một số thứ để điền bao gồm
  - Tiêu đề
  - Mô tả: thông tin về buổi chạy bộ
  - Hình ảnh: thêm hình ảnh ghi lại khoảnh khắc
  - Sự kiện tham gia: chọn sự kiện đang diễn ra. Tắt tính năng này nếu bạn không tham gia sự kiện
  - Hiển thị bản đồ: nếu bạn không muốn người khác xem thì hãy tắt tính năng này.
- Nhấn đăng tải để share kết quả của mình vào “Danh sách hoạt động” và cập nhật kết quả sự kiện (nếu tham gia)



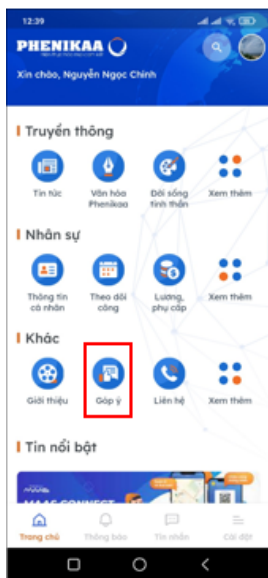
Như vậy là bạn đã hoàn thành 1 buổi chạy và đồng bộ lên Phenikaa Connect thành công.

- Xem kết quả thành tích cuộc chạy trong sự kiện  
Vào **Thông tin** → Chọn **Sự kiện** cần xem thông tin



## 5. Góp ý

- Trong quá trình chạy bộ có bất kỳ góp ý nào có thể thực hiện theo các bước bên dưới.
- Chọn Góp ý → Điền Góp ý → Gửi



Mô tả chi tiết nội dung góp ý

Chọn ảnh

Tắt chế độ: Góp ý ẩn danh

Gửi góp ý