HƯỚNG DẪN TẠO TÀI KHOẢN TRÊN HTTPS://TRIEUBUOCCHANHANHPHUC.VN VÀ ĐĂNG KÝ THAM GIA GIẢI

(Hoặc xem VIDEO hướng dẫn TẠI ĐÂY)

Bước 1: Tạo tài khoản & Đăng ký tham gia giải chạy "Thắng Lợi Fun Run - Triệu bước chân hạnh phúc" trên https://trieubuocchanhanhphuc.vn

Truy cập Chrome/Safari địa chỉ https://trieubuocchanhanhphuc.vn => nhấn "ĐĂNG KÝ/ĐĂNG NHÂP" =>chọn thẻ "Đăng ký" và nhập thông tin các dòng => nhấn "Đăng ký" =>nhập và kiểm tra các trường thông tin còn lại nhấn "Đăng ký".

10:27 🧰 🖻 🐐 🛸 🔯 🕸 🍕 🖏 all all 87% 💼	10:28 🏚 🕈 🔌 😰 🕸 🍕 🖏	14:12 🖪 🕫 🏚 🚳 🍕 😪 al al 79% 💼
🟠 🔒 :ubuocchanhanhphuc.vn < 🗐 🗄	☆ ≜ :ubuocchanhanhphuc.vn < ④ :	THANGLOIGROUP
ĐÁNG KÝ / ĐÁNG NHẬP	editative / editative/	Họ và tên *
THANKELO	COLOR THANGLOI	Nguyễn Minh Hoài
FUNCTION PROFILE	Đăng nhập Đăng ký	Email *
	Email	hoainn@gmail.com
GIẢI CHẠY SẼ KẾT THÚC TRONG		Glới tính *
163 13 32 4	Họ tên	· •
NGÂY GIỜ PHÙT GIÃY	8 Nguyễn Văn A	Số điện thoại
TRIÊU BƯỚC CHÂN HANH -	Mật khẩu	Nhập số điện thoại
PHÚC	🗇 Mật khẩu 💿	Շự կյ *
Thời gian: (00:00) 01/08/2023 - (23:59)	Nhập lại mật khẩu	· •
31/12/2023 Triệu bước chân hạnh phúc là giải chạy	🖨 Mặt khẩu 🎯	Đối tượng tham gia *
Online dành cho tất cả runner yêu thích bộ môn chạy bộ. Đây là hoạt động nhằm tạo		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
điều kiện cho CBNV Người Thắng Lợi & cộng động tham gia rên luyện thể chất nặng cao	Đăng ký	Đội / Nhóm *
sức khoẻ, xây dựng thời quen luyện tập thể	sửa khoả, xây dựng thời quen luyện tập thế	~
thao. Ben cạnn nàng cao thể chất, hoặt động chạy bộ cũng là kênh giúp giao lưu, kết nổi, kéo mội người sát lại gắn nhau hơn, tạo thêm nhiếu giá trị cho xã hội thông qua số km do	thao. Bản cạnh năng caú thể chất, hoạt động, cháy bộ cũng là kênh giúp giao lưu, kết nối, kéo mọi người sát lại gần nhau hơn, tạo thêm nhiều siấ trí cho xã hốt thông qua số km do	ĐĂNG KÝ
III O < *	III O < *	III O < *

2. Ngoài ra, có thể đăng nhập bằng google=> truy trình duyệt Chrome/ Safafi nhập địa chỉ https://trieubuocchanhanhphuc.vn => nhấn "ĐĂNG KÝ/ĐĂNG NHẬP" góc phải trên màn hình=> chọn thẻ "Đăng nhập" =>nhấn "Đăng nhập với Google" =>chọn tài khoản google cần đăng nhập=> nhập và kiểm tra các trường thông tin nhấn "Đăng ký".

10:27 🧰 🕅 🐃 🛛 🛍 🕸 🕷 🕷 🖏 👘 ail ail 87% 💼	13:59 🏚 🕫 👟 🗃 🕸 🕷 🖏 👘 🚛	81% 14:1	12 🖪 🕫 🇯	🖬 💐 😤 al al 79% 💼
☆ ≜ubuocchanhanhphuc.vn ≺	🛆 🔺 :ubuocchanhanhphuc.vn < 🖲			
THANGLOIGROUP		н	lọ và tên *	
	CONTRACTOR OF ST		Nguyễn Minh Hoài	
	FUNCTION	E	mail *	
un	Đãng nhập Đăng ký	0	hoainn@gmail.com	
GIẢI CHẠY SẼ KẾT THÚC TRONG		G	ilới tính *	
162 12 22 4	Email			×
NGÀY GIỜ PHÙT GIÂY	🖾 Email			
	Mật khẩu	s	ố điện thoại	
TRIÊU BƯỚC CHÂN HANH	🗇 Mật khẩu	·	Nhập số điện thoại	
PHÚC ·	Quên m	a <u>t khẩu ?</u> C	:ự ly *	
Thời gian: (00:00) 01/08/2023 - (23:59)				~
31/12/2023	Đăng nhập			
Triệu bước chân hạnh phúc là giải chạy	Hoặc	E	lối tượng tham gia *	
Online dành cho tất cả runner yêu thích bộ môn chau bộ. Đâu là hoat đông nhằm tao	G Đăng nhập bằng Google			~
điều kiện cho CBNV Người Thắng Lợi & cộng	provident one crank regret mang but a cor	e e)ội / Nhóm *	
đong tham gia ren luyẹn the chat, nang cao sức khoẻ, xây dựng thói quen luyện tập thể	dòng tham gia ren uyen the chat, nang ca sức khoẻ, xây dựng thôi quen luyện tập th	é		~
thao. Bên cạnh nâng cao thể chất, hoạt động	thao. Bên cạnh năng cao thể chất, hoạt độn	g		
chạy bộ cùng là kenn giúp giáo lưu, kết hồi, kéo mọi người sát lại gần nhau hơn, tạo thêm	kéo mọi người sát lại gân nhau hơn, tạo thê	20. Th		ĐĂNG KÝ
nhiều giá trị cho xã hội thông qua số km do	nhiều giá trị cho xã hội thông qua số km c	io .		
III O < *	III O <	¥	III O	< *

3. Sau khi đăng nhập thành công => nhấn vào biểu tượng hình người để đến trang thông tin cá nhân=> bấm vào BIB xem ảnh của BIB=> nhấn "…" chọn dowload để có thể tải ảnh BIB về để đăng tải lên mạng xã hội.



4. Để lấy lại mật khẩu đã quên, truy cập trang https://trieubuocchanhanhphuc.vn => nhấn "ĐĂNG KÝ/ĐĂNG NHẬP"=> nhấn "Quên mật khẩu?"=> nhập email đã quên mật khẩu



Tiếp theo, xuất hiện thông báo vui lòng kiểm tra email=> mở email và nhấn "Đặt lại mật khẩu"=> nhập mật khẩu mới và nhấn "Thay đổi mật khẩu". Như vậy là đã thay đổi mật khẩu thành công.



Bước 3: Tạo tài khoản trên https://www.strava.com hoặc ứng dụng Strava (miễn phí) trên điện thoại.

1. Tải và cài đặt ứng dụng Strava

Truy cập vào Google Play Store/App Store và tìm kiếm "Strava". Nhấn vào "Cài đặt" để tải về máy.



2. Đăng ký tài khoản Strava (miễn phí)

Trên màn hình đăng nhập có nhiều lựa chọn, thông thường nhấn vào "**Continue with Google**" để tạo tài khoản mới->nhấn "**Agree and Sign Up"->** Nhập email và password.



3. Đăng ký tài khoản Strava (tiếp theo)

Thực hiện theo thứ tự: ① nhập thông tin cá nhân -> nhấn "**Continue**"-> ② chọn Run nhấn "**Continue**" -> ③ tùy chọn và nhấn "**Continue**".

17:26 📩 🕫 🚺 🦉 🖄 🖬 all 51% 🛔	17:26 🖪 📩 🕴	🛱 💐 오 🕾 al al 51% 🛢		17:27 🐵 🖪 📩 🔹	😰 🍕 🛇 🎭 all a	∥ 51%≜	
Tell us who you are Which sports are you interested in?			What do you want the most from Strava?				
Hoài	Here's a peek at what time to record an activ 30 sport types.	Strava has to offer. When it's ity, you can choose from over		Tell us what you want to get closer to your goal	o achieve, and we'll hel s.	p you	
Nguyễn Minh	🔇 Run			Track my activities a	and workouts	~	
Birthdate	رقی Ride			Stay motivated and	accountable		
Gender	🖒 Walk		Ĩ	Find new routes for	my activities		
Man (?)	💪 Hike			Compete with other	rs on Strava		
Your profile is public by default. Change your visibility any time in Privacy Controls.	ي Swim			Train for an event o	r personal goal		
Continue	in the two terms of the terms of te			Share my activities	with other active pe	ople	
	≋∉ Elliptical]	I'm just looking arou	Ind		
	۲ Golf						
	🔶 Kayak			(9		
	Kan Rock Climb]	(٢		
	c	Continue			ontinue		
III O < *	A 111	0 < i	t d		0 <	\star	

Tiếp tục theo thứ tự: nhấn "Allow"-> nhấn "No Thanks" hoặc nhấn dấu "X" khi dòng chữ không xuất hiện-> nhấn "Done".



Bước 3: Kết nối tài khoản Strava và tài khoản trên https://trieubuocchanhanhphuc.vn để đồng bộ dữ liệu hoạt động hợp lệ tự động.

Đăng nhập tài khoản vào https://trieubuocchanhanhphuc.vn=> bấm hình đại diện để vào trang cá nhân => chọn "Kết nối strava".



Tiếp theo, có nhiều cách lựa chọn đăng nhập strava, tuy nhiên có 2 cách thông dụng nhất 1 đăng nhập theo tài khoản google hoặc 2 là đăng nhập bằng email và password (lưu ý tài khoản đã được đăng ký strava trước đó)=> chú ý các dấu "v" được hiện đầy đủ nhấn "Authorize"=> hiển thị "Đã kết nối Strava" là đã kết nối thành công.



Lưu ý: Khi bạn kết nối nhầm tài khoản Strava dẫn đến không ghi nhận đồng bộ hoạt động, thực hiện thay đổi lại tài khoản Strava như sau:

- 1. Vào trang cá nhân của bạn tại https://trieubuocchanhanhphuc.vn/user/profile
- 2. Nhấn nút "Đã kết nối Strava" để kiểm tra có đúng tài khoản Strava đang sử dụng hay không
- 3. Nếu không đúng, thực hiện đổi như sau:
 - a. Quay lại trang cá nhân tại https://trieubuocchanhanhphuc.vn/user/profile
 - b. Chọn nút "Chỉnh sửa"
 - c. Chọn nút "Ngắt kết nối Strava"
 - d. Nhấn nút "Kết nối Strava" để thực hiện lại việc kết nối với tài khoản Strava đang dùng. Lưu ý: cần đăng nhập đúng tài khoản Strava mà bạn đang sử dụng để chạy bộ.
- Trường hợp sau khi nhấn nút "Kết nối Strava" vẫn vào không đúng tài khoản Strava, thực hiện như sau:
 - a. Truy cập <u>https://strava.com</u>
 - **b.** Chọn "Đăng xuất" tài khoản
 - c. Quay lại trang cá nhân tại https://trieubuocchanhanhphuc.vn/user/profile
 - d. Nhấn nút "Kết nối Strava" để thực hiện lại việc kết nối với tài khoản Strava đang dùng.

Lưu ý: cần đăng nhập đúng tài khoản Strava mà bạn đang sử dụng để chạy bộ.

Bước 4: Chạy và lưu kết quả trên app Strava.

Bắt đầu ghi lại hoạt động của mình. Tại màn hình Home-> nhấn vào nút "**Record**"-> nhấn "Allow" để cho phép truy cập vị trí.



Tiếp theo, trên màn hình chọn biểu tượng 🖄, chọn Run là chạy bộ, chọn Walk là đi bộ.

15:47 🖪 💮 📩	• 🗳	💐 🔍 🖘 all all (61%	15:4	7 🖪 🍪 📩 🔸	1	💐 오 🖘 .il .il 61% 🛢
Close	Run	350	тў:		с	hoose a Sport	t
2 I.	GPS SIGNAL ACCOUNT	KED -		Foot	Sports		
	Buör			(A)	Run		~
	10 Đặng N			< B	Trail Run		
	QUYER Cas		-	Ê	Walk		
				es	Hike		
				©±∞	Wheelchair		
\sim	0			Cycle	Sports		
Duongyudnes	Non Non		Cà Phê T's	26	Ride		
NOKINIL			8	£	Mountain Bike	e Ride	
5			¢ He	₫\$\$	Gravel Ride		
			3D and	50	E-Bike Ride		
(O mappage				ŝŝ	E-Mountain B	ike Ride	
8	S	((0))	10	9020	Handcycle		
-	START			\$	Velomobile		
				Water	Sports		
111	Ο	<	$\dot{\pi}$		Ш	Ο	< *

Tiếp theo, chò cho màn hình bắt sóng GPS, chò tín hiệu sóng GPS chuyển sang màu xanh lá rồi nhấn "START" và bắt đầu hoạt động chạy/ đi bộ.



Nhấn biểu tượng Stop để tạm dừng -> nhấn "RESUME" để tiếp tục hành trình. Để kết thúc hoạt động nhấn nút "FINISH".



Sau khi nhấn nút "FINISH", có thể nhập tiêu đề cho hoạt động này, rồi nhấn "SAVE" để lưu lại kết quả (lưu ý trường Visibility nên chọn "Everyone"). Trường hợp không muốn lưu kết quả hoạt động này thì nhấn vào "Discard activity".

16:27 🖪 🦸 📩 🔸	😰 💐 오 🖘 al al 57% 🛢	16:27 🖪 🖻 📩	😰 🍕 오 🛞 ail ail 57% 🔒
← Save Activity	SAVE	← Save Activity	SAVE
Title your run		A map. rou II see your activity map after saving.	Add Photos, videos
How d it go? Share more abo	ut your activity and	Change Ma	ар Туре
		Details	
🗞 Run	\checkmark	√ Type of run	\sim
son		B How did that activity fee	el? V
This is a sample map. You'll see your activity map after saving.	Add Photos/Videos	Jot down private notes these.	here. Only you can see
Change Map	Туре	Visibility	
Details		Who can see	
√ Type of run	\sim	& Everyone	\checkmark
B How did that activity feel	?	Hidentats	
			\sim
Jot down private notes h these.	ere. Only you can see	Mute Activity	
		Don't publish to Home or Club	o feeds
Visibility		mis activity will still be visible on y	
Who can see		Discard a	suvity
Who can see			

