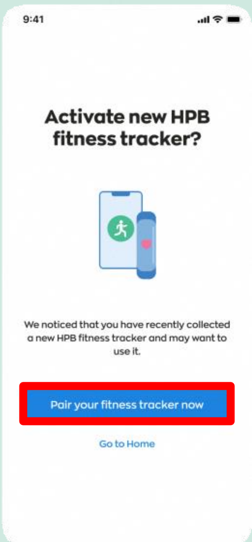
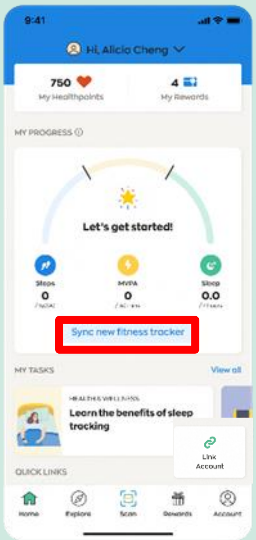
உங்கள் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எவ்வாறு இணைப்பது மற்றும் ஒத்திசைப்பது

இவ்விடங்களில் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் சாதனங்களுக்குப் பொருந்தும்: (i) HPB நியமித்துள்ள மையங்கள், அல்லது (ii) விநியோக இயந்திரங்கள்





புதிய பயன்பாட்டாளர்களுக்கு

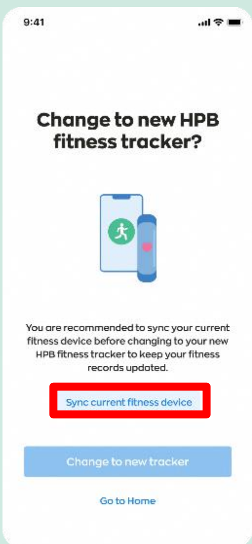
நீங்கள் இதற்குமுன் Healthy 365 செயலியுடன் எந்தவோர் உடலுறுதிச் சாதனத்தையும் இணைக்கவில்லை எனில், உங்களது புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இயக்கி, Healthy 365 செயலி திறந்த நிலையில் உள்ள உங்கள் கைபேசிக்கு அருகில் வைக்கவும்.

கேட்டுக்கொள்ளப்படும் போது உங்கள் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைச் செயல்படுத்த, " உங்கள் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பை இப்போது இணைக்கவும்" மீது தட்டவும்.

"முகப்பு" பகுதிக்குச் சென்று, "உங்கள் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பை இப்போது ஒத்திரசக்கவும்" மீது தட்டவும்.

ஏற்கனவே பயன்படுத்துவோருக்கு

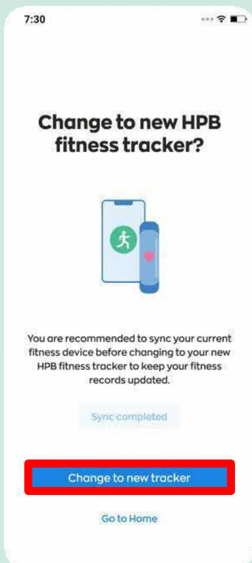
நீங்கள் அண்மையில் உங்களது புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் நிலையில், Healthy 365 செயலியுடன் ஏற்கனவே ஓர் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இணைத்திருந்தால், உங்களது புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இணைக்க கீழே உள்ள தெரிவுகளில் ஒன்றைப் பின்பற்றவும்.

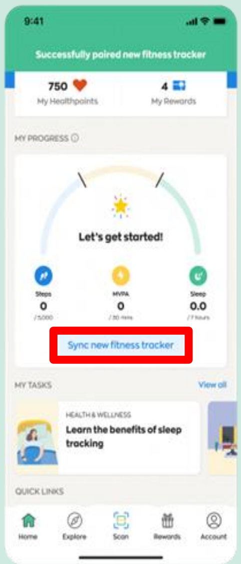


படிநிலை 1

புதிய உடற்பயிற்சி டிராக்கரைக் கண்டறிந்தவுடன், ட்ராக்கர் மாற்ற உங்கரை உந்தும் தானியக்க “பாப்-அப்” தகவல் தோன்றும்.

நீங்கள் உந்தப்பட்டவுடன், “தற்போதைய உடலளவு கண்காணிப்பானை ஒத்திசைக்க” மீது தட்டி, ஏற்கனதவ இருக்கும் உங்கைது உடற்பயிற்சி விவரப்பதிவுகளை ஒத்திசைவாக்கவும். விவரப்பதிவுகள் இழக்கப்படுவதை இது தடுக்கும்.



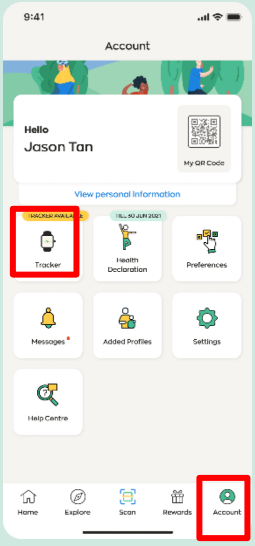


படிநிலை 2

HPB உடற்பயிற்சி ட்ராக்கரை செயலியுடன் இணை சேர்ப்பதை உறுதிப்படுத்த “புதிய கண்காணிப்பாளருக்கு மாற்றுங்கள்” மீது தட்டவும்.

Healthy 365 செயலியின் ‘முகப்பு’ பகுதியில், “புதிய உடல் பயிற்சி கண்காணிப்பாளர் இணைக்கவும்” மீது தட்டவும்.

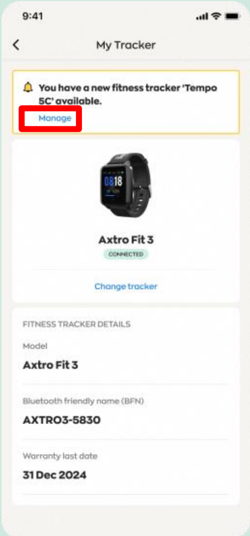
தெரிவு 2: கணக்குப் பக்கத்தின் மூலம்



படிநிலை 1

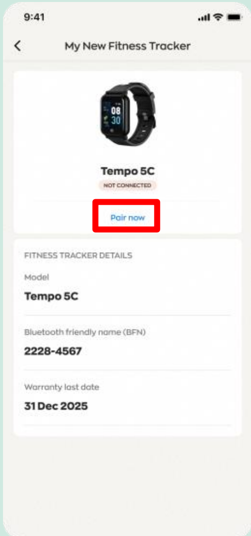
உங்களது புதிய சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை இயக்கி, அதை அருகில் வைத்திருக்கவும்.

"கணக்கு" பகுதிக்குச் சென்று, “என் உடற்பயிற்சி கணக்கீட்டர்” மீது தட்டவும்.



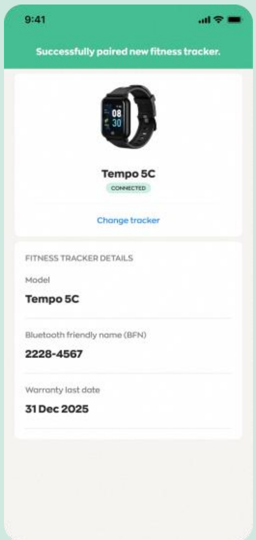
படிநிலை 2

"நிர்வகிக்கவும்" மீது தட்டவும்.



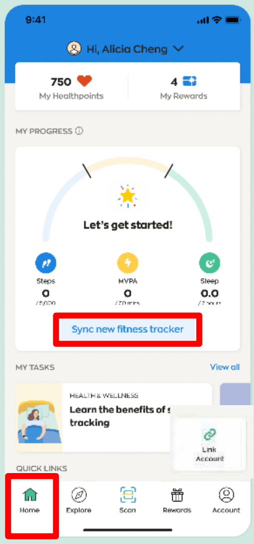
படிநிலை 3

உங்களது புதிய HPB உடற்பயிற்சி கண்கா இணைக்க "இப்போதே இணைக்கவும்" மீது தட்டி, திரையில் தோன்றும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.



படிநிலை 4

உங்களது புதிய HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் இணைக்கப்பட்டு விட்டதைக் குறிக்க, பச்சைப் பட்டியில் உறுதிப்படுத்தும் தகவல் தோன்றும்.



படிநிலை 5

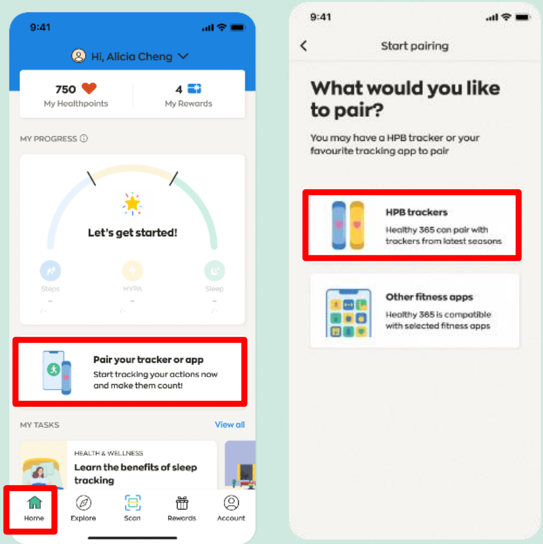
"முகப்பு" பகுதிக்குச் சென்று, " புதிய உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பை இணைக்கவும்" மீது தட்டவும்.

உங்கள் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தை எவ்வாறு இணைப்பது மற்றும் ஒத்திசைப்பது

இவ்விடங்களில் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் சாதனங்களுக்குப் பொருந்தும்: (i) HPB நியமித்துள்ள மையங்கள், அல்லது (ii) விநியோக இயந்திரங்கள்

உங்கள் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் விநியோக இயந்திரங்களில் அல்லது HPB நியமித்துள்ள மையங்களில் நீங்கள் பெற்றுக் கொண்டிருந்தால், அந்தச் சாதனம் செயல்படுத்தப்பட்டு இணைக்கப்பட்டிருக்கும்.

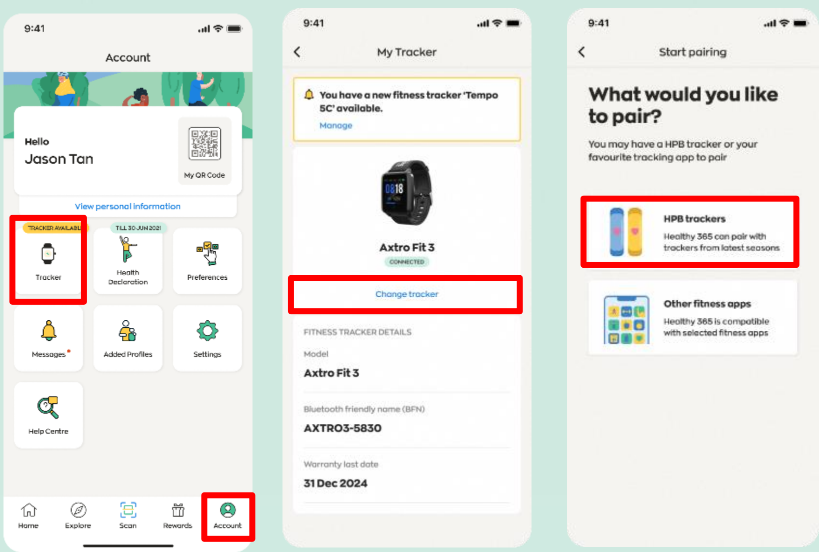
நீங்கள் அதை மீண்டும் செயல்படுத்தத் தேவையில்லை.



புதிய பயன்பாட்டாளர்களுக்கு

படிநிலை 1

"முகப்பு" பகுதிக்குச் சென்று, " உங்கள் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பை அல்லது ஸ்மார்ட்வாட்சை இணைக்கவும்" மீது தட்டி, "HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம்" என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

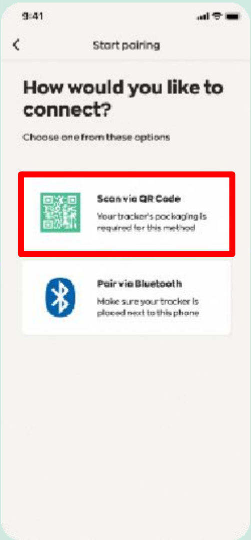


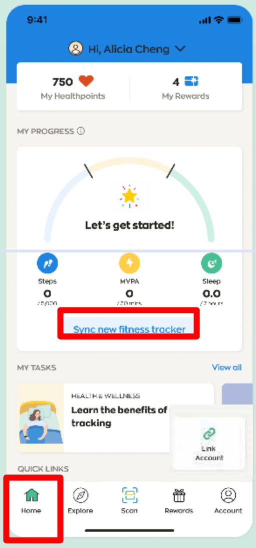
ஏற்கனவே பயன்படுத்துவோருக்கு

படிநிலை 1

"கணக்கு" பகுதிக்குச் சென்று, "என் உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம்" மீது தட்டி, "ட்ராக்கரை மாற்றவும்" என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

Health Promotion Board





QR குறியீடு மூலம் இணைக்கவும்

படிநிலை 2(i)

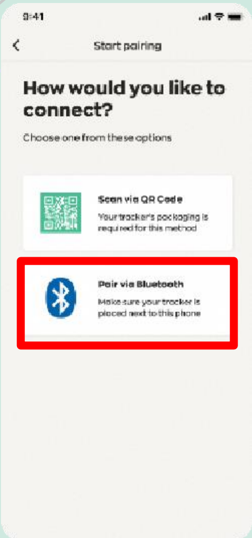
" QR குறியீட்டின் மூலம் ஸ்கேன் செய்யவும்" மீது தட்டி, உங்கள் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் அட்டைப்பெட்டியில் உள்ள QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

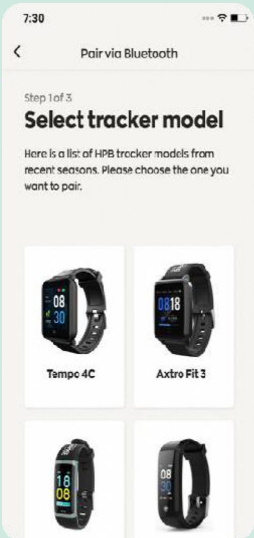
படிநிலை 2(ii)

"முகப்பு" பகுதிக்குச் சென்று, " புதிய உடற்பயிற்சி கண்காணிப்ரப ஒத்திரசக்கவும்" மீது தட்டவும்.

வாழ்த்துகள்! உங்கள் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம் செயல்படுத்திவிட்டீர்கள்.

அல்லது





அருகலை வழியாக இணைக்கவும்

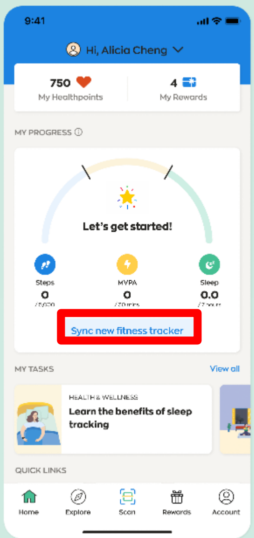
படிநினை 2(i)

“Bluetooth மூலம் இணைக்கவும்” என்பதைத் தட்டி, உங்கள் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பானின் மாதிரியைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

குறிப்பு: உங்கள் கைபேசியில் Bluetooth® இயக்கத்தைச் செயல்படுத்தி, உங்கள் கைபேசியிலிருந்து 30 செண்டிமீட்டர் தொலைவுக்குள் உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை வைக்க வேண்டும்.

படிநிலை 2(ii)

4 இலக்கக் குறியீட்டை உள்ளிடுமாறு உங்களிடம் கேட்டுக்கொள்ளப்படும். உங்களின் 4 இலக்கக் குறியீட்டைப் பெற, HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனம்.



குறியீட்டை உள்ளிட்டு " சமர்ப்பிக்கவும்" மீது தட்டவும்.

"முகப்பு" பகுதிக்குச் சென்று, " புதிய உடற்பயிற்சி கண்காணிப்ரப ஒத்திரசக்கவும்" மீது தட்டவும்.

வாழ்த்துகள்! உங்கள் HPB உடற்பயிற்சி கண்காணிப்புச் சாதனத்தைச் செயல்படுத்திவிட்டீர்கள்.