

Hỏi đáp về GIẢI CHẠY “30 NGÀY TÔI KHỎE” 2024


01

Thế nào là giải chạy online?

- Cuộc thi linh động về không gian, không giới hạn vị trí địa lý, miễn trong thời gian cuộc thi diễn ra.
- Đăng ký tham gia => lưu lại quãng đường hoạt động qua ứng dụng Strava => đồng bộ kết quả với page, bạn hoàn toàn có thể nhận được huy chương hoặc các phần thưởng.


02

Giải chạy này dành cho ai?

- Dành cho tất cả CBNV các công ty thành viên trực thuộc Tập đoàn Hòa Phát. CBNV được tiếp nhận chính thức trước ngày 01/03/2024.
- Khách mời: Là người thân của CBNV công ty. Số lượng khách mời dự kiến khoảng 5% tổng số CBNV đăng ký của từng công ty, nhưng không vượt quá 100 người.

03

Đăng ký tham gia để nhận áo như thế nào?

- Bạn đăng ký theo form được gửi nhé. Nhớ ghi rõ họ tên, chức vụ, bộ phận làm việc, tên công ty. Lựa chọn kỹ size áo và màu áo mong muốn để Ban Tổ chức gửi tặng áo nhé.
- Ban Tổ chức cần bạn đăng ký tham gia sớm để còn sản xuất áo quà tặng.


04

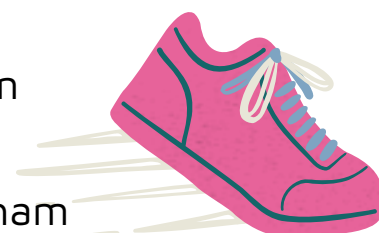
Tại sao lại phải cần mã cá nhân mới có thể đăng ký tài khoản?

- Giải chỉ dành cho CBNV Tập đoàn Hòa Phát và khách mời đủ điều kiện
- Mã định danh sẽ có **2 loại**: mã định danh cho CBNV và cho khách mời.
- Nếu không nhập đúng mã này, người tham gia sẽ không đăng ký được tài khoản và không thể chia sẻ mã cho người ngoài.


05

Tên giải là “30 ngày tôi khỏe”, tức là thời gian diễn ra giải bắt buộc phải 30 ngày? Tôi chạy ít hơn hay nhiều hơn thì sao?

- Giải sẽ diễn ra trong 30 ngày. Số ngày tối thiểu để hoàn thành thử thách là 15 ngày, tối đa là 30 ngày.
- 30 ngày cũng là khoảng thời gian phù hợp cho người tham gia hình thành thói quen tập luyện thể thao hàng ngày.


06

Tại sao tôi phải đăng ký tham gia trong đúng khoảng thời gian quy định? Hết thời gian tôi mới đổi ý muốn tham gia thì sao?

- Đăng ký đúng thời gian, người tham gia nhận được áo đúng size, đúng màu mong muốn
- Đăng ký bổ sung sẽ thiếu áo hoặc áo không đúng size, đúng màu mong muốn.


07

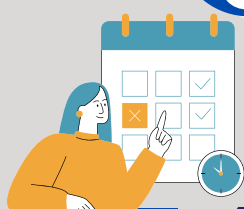
Tại sao không được thay đổi cự ly đăng ký sau khi giải đã bắt đầu?

- Mỗi cự ly sẽ có một bảng xếp hạng riêng, không thể thay đổi cự ly đăng ký sau khi giải bắt đầu. Chỉ có thể thay đổi cự ly TRƯỚC NGÀY CHẠY CHÍNH THỨC.


08

Cự ly tôi đăng ký tham gia là chạy một lần hay cộng dồn?

- Với “30 ngày tôi khỏe”, cự ly đăng ký tham gia sẽ là cộng dồn kết quả trong khoảng thời gian quy định. Mỗi ngày sẽ có tối đa 6 lượt hoạt động được ghi nhận, trong khoảng thời gian từ 4 giờ - 23 giờ.


09

Tôi chạy cả ngày được không?

- Cũng được, nhưng chỉ ghi nhận tối đa 6 hoạt động mỗi ngày, từ 4 giờ - 23 giờ.
- Tổng thời gian cho 06 hoạt động được ghi nhận như sau:
 + Tổng thời gian hoạt động mỗi ngày từ thứ 2 đến thứ 6: Không quá 120 phút/ngày;
 + Riêng thứ 7 và Chủ nhật: Không quá 180 phút/ngày.



Hỏi đáp về GIẢI CHẠY “30 NGÀY TÔI KHỎE” 2024

10

Tại sao mỗi tracklog phải tối thiểu 1km? Dưới 1km thì sao?

Tránh trường hợp chạy hết cự ly đăng ký trong một ngày, sau đó phát sinh tracklog chỉ 0.1km mỗi ngày cho hoàn thành thời gian tối thiểu. Giải chạy “30 ngày tôi khỏe” nhằm khuyến khích CBVN xây dựng thói quen rèn luyện thể thao đúng cách.

11

Tôi cần chuẩn bị những gì để tham dự “30 ngày tôi khỏe”

- Bạn cần có một thiết bị điện tử đã tải ứng dụng STRAVA/ VIETRACE365 được liên kết với cổng thông tin chương trình, để ghi nhận thành tích cho bạn. Chỉ sử dụng 1 thiết bị có kết nối ứng dụng khi chạy.
- Chúng ta cần kiên trì hoàn thành cự ly đăng ký nữa nhé.

12

Tham gia giải thì được những gì? Làm thế nào để tôi có thể nhận được quà tặng từ Ban Tổ chức?

- Nhận áo thể thao được thiết kế riêng mang đậm dấu ấn Hòa Phát.
- Nhận được huy chương sau khi hoàn thành cự ly đăng ký.
- Đăng ký mốc cự ly 60km nhưng chạy được 70km trở lên sẽ nhận bình nước cao cấp từ nhựa nguyên sinh an toàn cho sức khỏe với thiết kế độc quyền.
- Đăng ký mốc cự ly 120km và 150km, khi hoàn thành, ngoài bình nước quà tặng từ Ban Tổ chức, còn có cơ hội giành giải thưởng hiện kim.
- Với mỗi 1km chạy được, sẽ quy đổi ra 5.000 đồng nhằm xây dựng “Hành trình của nước” và các hoạt động mang ý nghĩa thực tiễn.
- Nhận một thói quen tích cực, một phong cách sống lành mạnh và tràn đầy năng lượng.

13

Tôi đăng ký cự ly 60km thì không được bình nước à?

- Với cự ly 60km, bạn sẽ chỉ nhận được áo thể thao, huy chương và quy đổi số km đó ra tiền để đóng góp vào quỹ từ thiện. Cố gắng thêm 10km nữa thôi là sẽ được tặng bình nước rồi.

14

Vậy tôi đăng ký cự ly 120km, chỉ cần chạy 70km là được quà tặng phải không?

- Quy định của giải là “KHÔNG HOÀN TẤT – KHÔNG HUY CHƯƠNG”, dù thiếu 5km thì cũng sẽ không nhận được quà tặng và mất cơ hội tham dự tranh giải thưởng hấp dẫn cho mốc cự ly của mình.

15

Tôi chưa hiểu lắm về cơ cấu giải thưởng? Giải vượt cự ly là như thế nào?

- Với mốc cự ly 120km và 150km, nhận những phần thưởng rất hấp dẫn.

Ví dụ: Bạn đăng ký mốc cự ly 150km, bạn hoàn thành cự ly trong thời gian sớm nhất, bạn sẽ giành được giải thưởng “Hoàn thành mốc cự ly nhanh nhất”. Hoặc bạn đăng ký mốc cự ly 150km, nhưng tổng số km bạn chạy được cộng dồn là 200km - người chạy nhiều nhất mốc cự ly đó, bạn sẽ giành được giải thưởng “Tổng số km nhiều nhất”.

16

Vậy tôi có thể giành được đồng thời 02 giải cá nhân hay không?

- Giải thưởng cá nhân được trao trên nguyên tắc ưu tiên về giá trị và người chơi chỉ được nhận một giải thưởng cá nhân. Giải thưởng còn lại được trao cho người có thứ tự thành tích kế tiếp.
- Người chơi ngoài việc hoàn thành cự ly đăng ký bắt buộc phải có tối thiểu 15 lần chạy trong tối thiểu 15 ngày trong giải chạy mới được coi là hợp lệ.

17

Vậy còn giải thưởng tập thể sẽ được tính như thế nào?

- Giải thưởng tập thể tính theo đơn vị công ty tham dự.
- Cơ chế xét giải tập thể tính theo tổng số km của công ty đạt được chia cho số thành viên tham dự tính theo công ty.
- Công ty có số lượng thành viên tham gia dưới 10 người không đủ điều kiện tham dự xét giải tập thể. Công ty không hoàn thành 25% trở lên tính theo số lượng đăng ký cũng không được xét giải tập thể.
- Trong trường hợp có 2 đơn vị có tổng số km bằng nhau, ghi nhận đơn vị hoàn thành mốc km trước.
- Trong trường hợp có nhiều hơn 2 công ty đạt tổng số km bằng nhau, cùng thời điểm, sẽ ghi nhận công ty nào đạt tỉ lệ tham dự nhiều hơn.
- Những trường hợp phát sinh ngoài quy chế, Ban Tổ chức sẽ họp và đưa ra quyết định. Quyết định của Ban Tổ chức là quyết định cuối cùng.

Hỏi đáp về GIẢI CHẠY “30 NGÀY TÔI KHỎE” 2024



18 Vậy quà tặng đăng ký và phần thưởng của tôi sẽ được gửi về như thế nào?

- Quà tặng sẽ được gửi về theo địa chỉ mà người chạy khai báo khi đăng ký.
- Vì vậy, để tránh quà tặng bị trao nhầm, chúng ta nên rà soát lỗi chính tả khi đăng ký danh sách cũng như đăng ký tài khoản trên cổng thông tin giải nhé.

19

Cụ thể sau bao lâu sẽ nhận được quà tặng?

- Áo thể thao, người tham dự sẽ được nhận trước khi giải chạy chính thức bắt đầu.
- Bình nước, huy chương, bằng khen và giải thưởng bằng tiền, muộn nhất sau 2 tuần kể từ thời điểm giải chạy kết thúc.



20

Tôi không hoàn thành giải chạy thì có nhận được quà không? Quà tặng có thể mua được không?

- Để đảm bảo công bằng cho tất cả người tham gia, áp dụng quy tắc: “Không hoàn thành, không huy chương” và không thể mua được quà tặng.

21

Tôi chỉ muốn ủng hộ quỹ từ thiện chứ không muốn chạy?

- Quỹ từ thiện chỉ có thể được kích hoạt bằng số km mà bạn chạy. Không có cách nào ủng hộ quỹ mà không chạy.



22

Tốc độ /Pace là gì?

- Tốc độ khi chạy hay còn gọi là “Pace”. Nó được tính dựa vào số phút khi bạn hoàn thành 1km. Nếu bạn chạy 1km trong vòng 3 phút thì Pace của bạn là 3

23

Vậy Pace của tôi dưới 4 hoặc trên 12.3 thì sao?

- Không có pace nào dưới 4, trừ khi bạn sử dụng các phương tiện khác. Tốc độ hợp lệ mà BTC quy định nằm trong khoảng từ 04 phút -12.30 phút/1km. Bất kể 1km nào có pace dưới 4 hoặc trên 12.5 thì toàn bộ tracklog đó sẽ bị loại.
- Với pace trên 12.5 là bạn đi bộ chậm, lết trên đường chứ không chạy.



24

Vậy pace của tôi liên tục là 4 trong suốt 10-20km thì sao?

- Tặng bạn 1 phiếu để tham dự vòng sơ tuyển trực tiếp dưới sự chứng kiến của BTC trong 30 phút liên tục. Chúng tôi cũng muốn biết bạn làm thế nào để giữ vững phong độ thể?

25

Thế khách mời cạnh tranh giải cá nhân với CBNV phải không?

- Yên tâm đi nào, đó chính là việc BTC cấp mã riêng cho khách mời đấy. Khách mời chỉ nhận quà tặng theo chương trình, không tính giải cá nhân.



26

Hoạt động từ thiện xã hội (CSR) liên kết với giải năm nay có gì mới?

- Giải chạy kết thúc là lúc “Hành trình của nước” bắt đầu.
- “Hành trình của nước” sẽ trang bị máy lọc nước và lõi lọc thay thế mang thương hiệu Hòa Phát cho các trường học, bệnh viện... ưu tiên tại khu vực có đặt trụ sở/ nhà máy/ trại của các Công ty trực thuộc Tập đoàn.
- Với mỗi Km người tham gia chạy được sẽ quy đổi được 5.000 đồng (Năm nghìn đồng).
- Kết thúc giải, BTC sẽ thống kê tổng số Km CBNV Tập đoàn Hòa Phát ghi nhận được để quy đổi ra tổng số chi phí dùng cho hoạt động CSR.



27

Lộ trình “Hành trình của nước” như thế nào?

- Mỗi đơn vị công ty tham gia giải chạy sẽ quy đổi số km công ty mình tích lũy được thành tiền dùng để mua máy lọc nước cho trường học, bệnh viện...tại khu vực công ty muốn tài trợ. Khu vực công ty muốn tài trợ sẽ do Giám đốc công ty quyết định và gửi danh sách về cho BTC.
- BTC sẽ mua số lượng máy lọc nước và lõi lọc tương ứng với số tiền mỗi công ty tích lũy được, kết hợp với các công ty tổ chức trao tặng máy lọc nước

