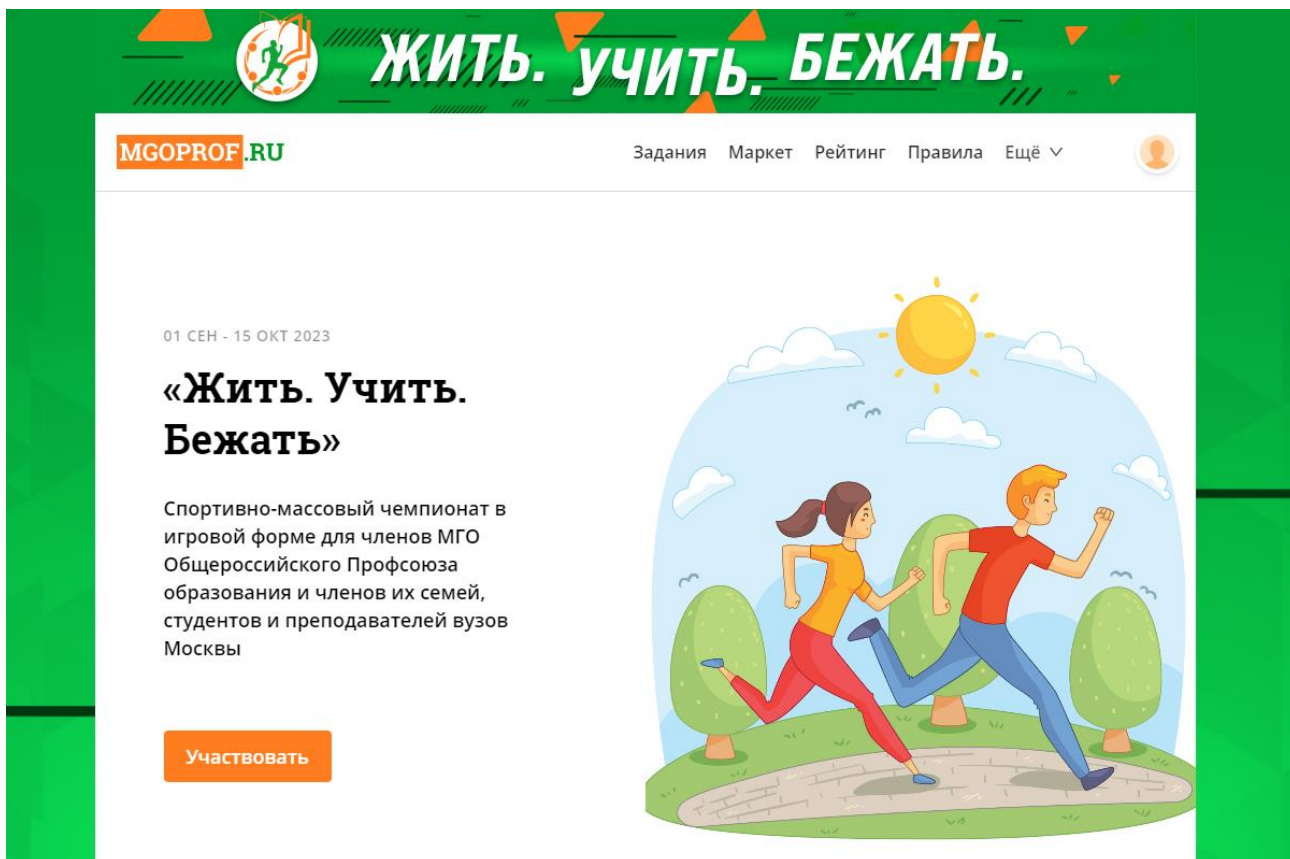


**ПАМЯТКА
УЧАСТНИКА
ЧЕМПИОНАТА
«ЖИТЬ. УЧИТЬ. БЕЖАТЬ»
МГО ОБЩЕРОССИЙСКОГО
ПРОФСОЮЗА ОБРАЗОВАНИЯ**

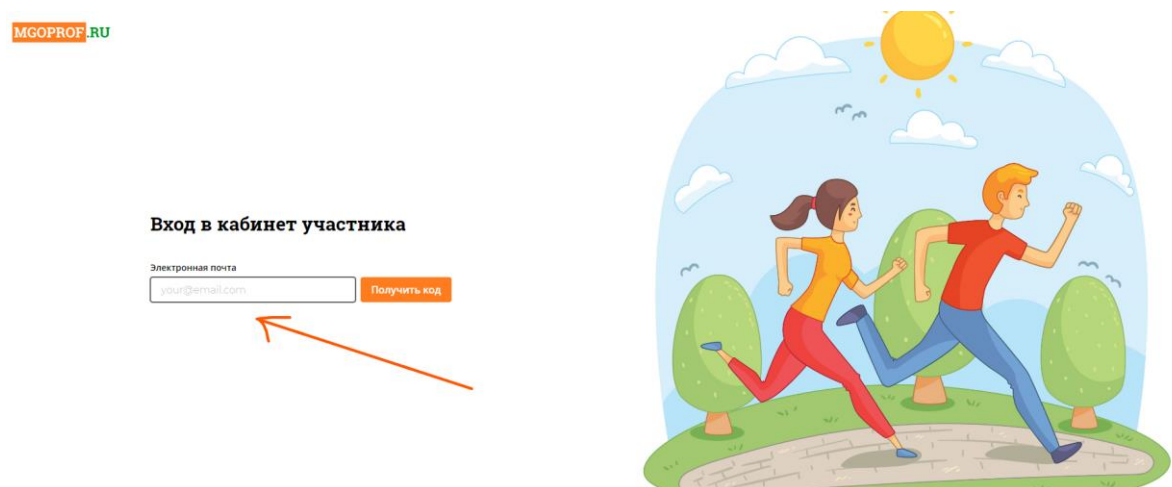


КАК СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ЧЕМПИОНАТА:

1. Пройдите на сайт <http://mgoprof.russiarunning.com>
2. На главной странице нажмите кнопку «Участвовать».



3. Для регистрации вам потребуется ввести почту в открывшемся окне.



4. На указанную почту придет 4-значный код. Для продолжения регистрации введите полученный код в открывшемся окне.

Введите код

Мы отправили код на почту elva@ng.com

Код из письма

Запросить повторно через 00:55

[← Указать другую почту](#) [🔴 Не приходит письмо?](#)

5. Пройдите регистрацию, следуя этапам формы заполнения данных. После заполнения каждой страницы формы, нажмите «Далее». На последнем шаге регистрации нажмите кнопку «Зарегистрироваться»:

Регистрация Уже с нами? [Войти](#)

1 Личная информация 2 МГОПРОФ 3 Почта и пароль

Фамилия

Имя

Отчество

Пол Мужской Женский

Мобильный телефон

[Далее >](#)

6. После регистрации вам будет предложено заполнить дополнительную анкету. Ответив на ее вопросы, вы получите дополнительные баллы в копилку.



Дмитрий, вы участник!

Давайте познакомимся поближе — заполните анкету и получите по 🟡1 за каждый ответ

Заполнить анкету

или

Напомнить позже

7. Следующим шагом система предложит вам подключить трекер. Выберите один из предложенных трекеров:





Подключите трекер за пару шагов ✕

Трекер — приложение для записи ваших тренировок.
Подойдёт любой смартфон на iOS или Android.

Подключить трекер для новичка

📱 Любой смартфон ⏱ Менее 5 минут

Уже есть трекер?

 Polar	Инструкция	Подключить
 Suunto	Инструкция	Подключить
 Garmin	Инструкция	Подключить
 Simple Run	Инструкция	Подключить

У вас другой трекер? [Узнать больше](#)

PS: Если Вы планируете бегать с телефоном, Вам подойдут приложения: Suunto, Polar Flow, Simple Run.

Если вы обладатель часов Suunto, Polar, Garmin – выбирайте один из этих трекеров.

8. Пройдите авторизацию в выбранном трекере, введите в него данные от личного кабинета приложения трекера и разрешите сервису подключиться к приложению трекера – нужно, чтобы все галочки были проставлены:

- Просматривать данные вашего открытого профиля (обязательный пункт).
- Просматривать закрытые данные физической активности

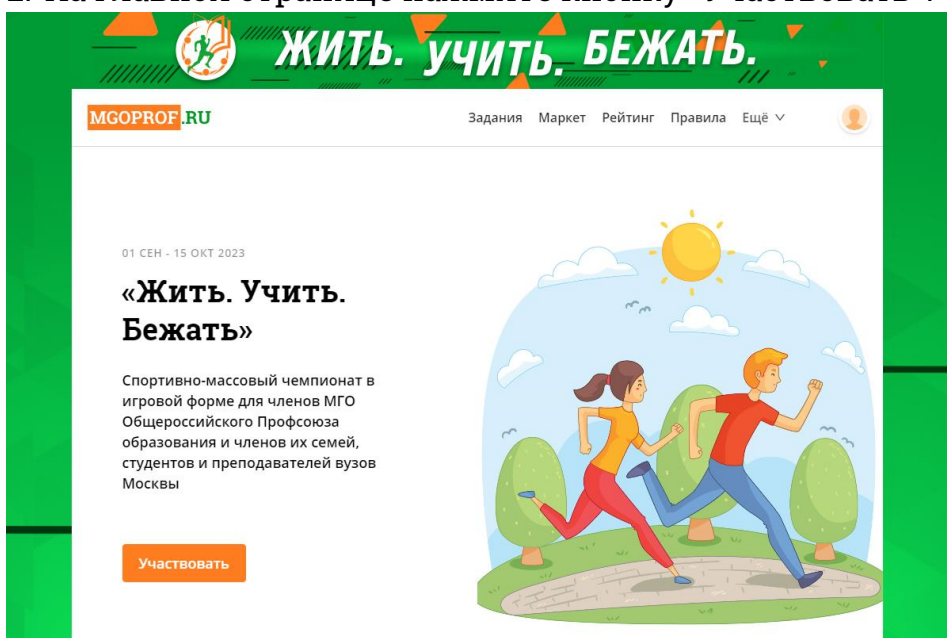
Разрешить

Отменить

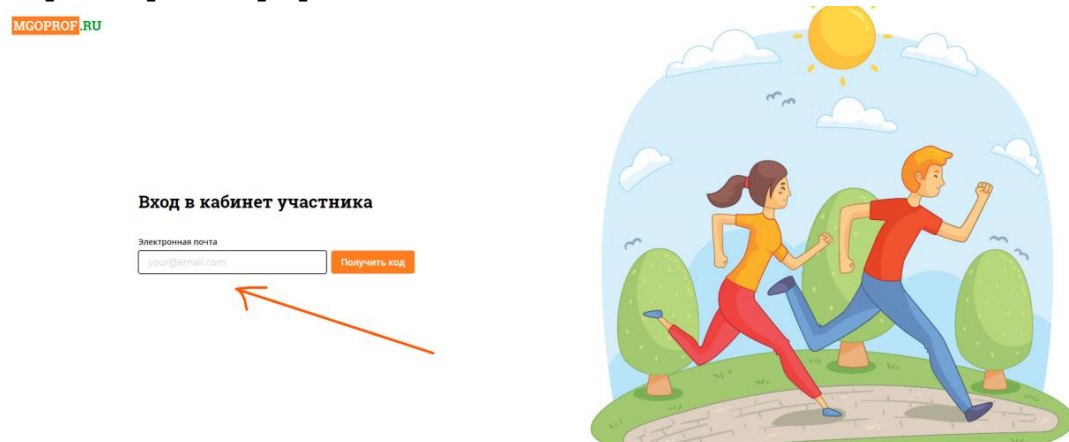
Поздравляем, вы участник **ЧЕМПИОНАТА «ЖИТЬ. УЧИТЬ. БЕЖАТЬ!»**!

КАК ПОВТОРНО ВОЙТИ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ:

1. Пройдите на сайт <http://mgoprof.russiarunning.com>
2. На главной странице нажмите кнопку «Участвовать»:



3. В открывшемся окне введите адрес электронной почты, на который вы ранее регистрировались в чемпионат:



4. На указанную почту придет 4-значный код. Для продолжения регистрации введите полученный код в открывшемся окне.

Введите код

Мы отправили код на почту e! va@ ng.com

Код из письма

Запросить повторно через 00:55

[← Указать другую почту](#) [🔴 Не приходит письмо?](#)

ОТОБРАЖЕНИЕ ТРЕНИРОВОК:

1. После подключения трекера Вы сможете видеть свои тренировки в разбивке по видам активности (бег, ходьба, вело) и свой вклад в достижение общей цели. Тренировки, внесенные в приложение трекера вручную не учитываются. Учитываются только автоматические тренировки – зафиксированные трекером во время вашей активности:

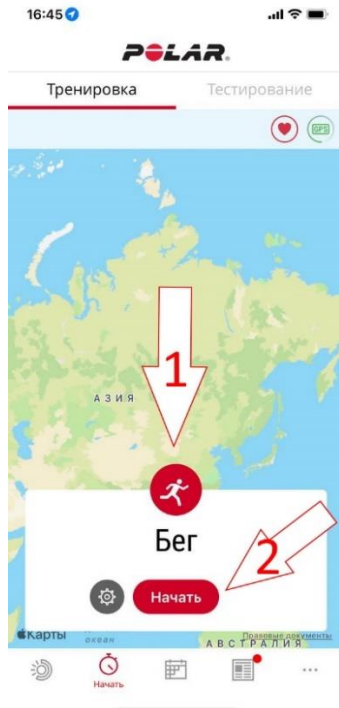
The screenshot displays a mobile application interface. On the left is a sidebar menu for user 'Екатерина Корнеева'. The main area shows 'Мои тренировки' with three activity cards: walking (30,38 km), running (29,36 km), and cycling (121 m). Below this, a specific training entry for 'Бег' on May 12th is shown, with a timeline from 10:00 to 10:25. The entry details include a distance of 5,68 km, a time of 25:58, and an average speed of 4:34, recorded by a Garmin device.

Активность	Дистанция	Время	Средний темп
Ходьба	30,38 км		
Бег	29,36 км		
Вело	121 м		
Бег (12 мая)	5,68 км	25:58	4:34

ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ:

Для того, чтобы запустить тренировку в Polar Flow, необходимо:

1. Войти в программу.
2. Выбрать вид тренировочной активности, нажав на значок (1) и нажать кнопку «Начать» (2):



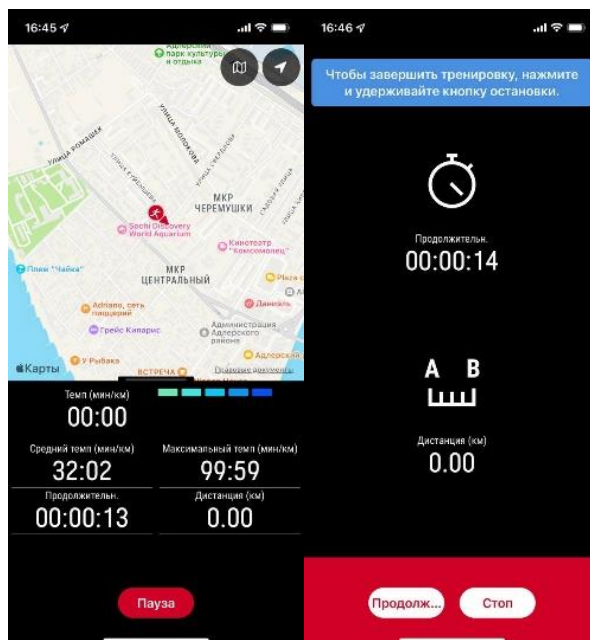
Возможные варианты:

Бег: Бег, Бег на беговой дорожке, Бег трусцой, Бег по дорогам и полям, Легкоатлетический кросс, Трейлраннинг, Ультрамарафон, Шоссейный бег.

Ходьба: Ходьба, Финская ходьба, Поход.

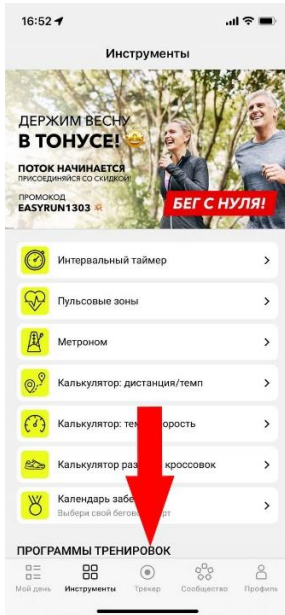
Велосипед: Езда на велосипеде, Катание на горном велосипеде, Езда на велосипеде по дорогам, Езда на электровелосипеде, Езда на велотренажере.

3. По окончании тренировки нажать поочередно кнопки «Пауза», затем нажмите и удерживайте кнопку «Стоп»:

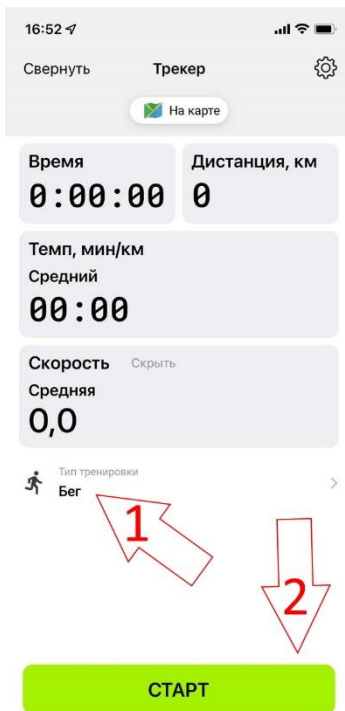


Для того, чтобы запустить тренировку в Simple Run, необходимо:

1. Войти в программу. Перейдите в раздел «Трекер»:



2. Выбрать вид тренировочной активности, нажав на значок (1) и нажать кнопку «Старт» (2):



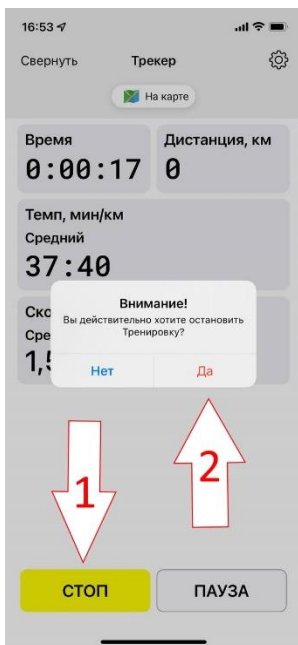
Возможные варианты:

Бег: Бег, Трейловый бег, Беговая дорожка.

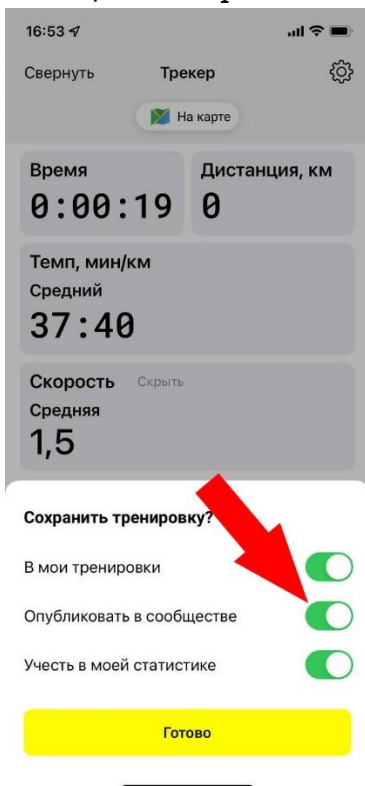
Ходьба: Ходьба, Спортивная ходьба, Скандинавская ходьба, Хайкинг.

Велосипед: Велозаезд, Горный велозаезд. Гревел велозаезд, Велотрек, Виртуальный велозаезд, Велотренажер.

3. По окончании тренировки нажать поочередно кнопки «Пауза», затем нажмите и удерживайте кнопку «Стоп» (1) и подтвердить свое намерение сохранить тренировку (2):



4. В открывшемся окне убедиться, что активирована настройка «Опубликовать в сообществе» - рычажок зеленый:

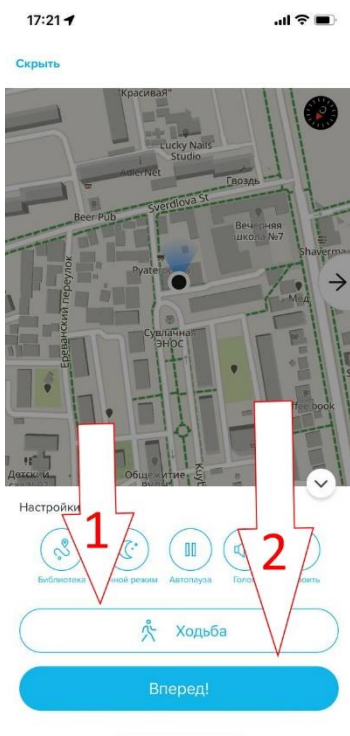


Для того, чтобы запустить тренировку в Suunto, необходимо:

1. Войти в программу. Нажать на «+» (1) в верхнем правом углу и выбрать «Записать в приложение» (2) в открывшемся меню:



2. Выбрать вид тренировочной активности, нажав на кнопку (1) и нажать кнопку «Вперед!» (2):



Возможные варианты:

Бег: Бег, Кросс, Беговая дорожка, Легкая атлетика.

Ходьба: Ходьба, Пеший туризм, Скандинавская ходьба, Трекинг.

Велосипед: Велосипед, Горный велосипед, Велосипед в помещении, Гравел байк.

