**附件：2023级研究生校园乐跑操作须知**

锻炼方式：“哈工大体育”小程序，具体操作注册方法等见下面的详细介绍。

信息反馈：所有有关跑步事宜、问题等均由“校园乐跑”公司负责。

安全提示：请同学们依据自身体能现状，合理安排运动强度，在保证安全的前提下循序渐进完成跑步锻炼。

**一、参与对象**

2023级全日制硕士及直博生（有心脑血管疾病等不适宜参加剧烈运动的除外）

1. **规则说明**

**1、规则基本设置：**

|  |  |
| --- | --- |
| **年级** | **跑步设置** |
| **23级** | **跑步区域：** | **哈尔滨工业大学所属校区（一校区、二校区、土木楼，一区体育场，二区体育场）** |
| **学期时间：** | **【2023年9月4日-11月12日】** |
| **跑步时间** | **5：30~22：00** |
| **经过打卡点数量** | **2** |
| **男生配速** | **3-10分钟完成每公里** | **男生跑步里程** | **≧2km** |
| **女生配速** | **3-10分钟完成每公里** | **女生跑步里程** | **≧2km** |
|  |

**2、**为保证锻炼效果，每天最多记录2次有效运动成绩，关联体育成绩，超出部分仅做记录但不会关联成绩。

**3、**为防止过度运动，单次运动里程上限最多取5公里。

**三、软件下载以及使用说明**

**1、**打开微信小程序，搜索“**哈工大体育**”，点击进入



**2、**进去之后，点击立即登录，进行微信授权登录

****



**3、**授权登录之后，进入身份认证界面，填写对应信息，自动认证

院系、年级、姓名、学号、性别需要与学校提供一致，即可自动认证成功

****

1. 认证成功之后，点击下方ICON “校园乐跑”进入跑步

****

**5、**点击开始跑步即可跑步

可查看今日全校跑步人数、本学期有效跑步次数含晨跑次数，以及乐跑排行、乐跑规则、乐跑记录、跑步示范、乐跑成绩、免跑申请、开始跑步、跑区信息、以及每周运动里程，如下图所示



**6、**跑步规则



**7、**跑步流程

点击“校园乐跑”，选择跑区，点击开始乐跑，



   

**四、** 其他说明

1、跑步过程中，请各位同学注意人身安全，注意对各类机动车或自行车的避让，小心路滑。

2、使用软件坚持一个月跑步之后，会发现自己的身体素质、体态及心理随能力都有提高!跑步是一种理想的耐力训练，可以对心脏循环系统产生有益的影响，并能提高能量基础代谢。

3、经常更换手机登录，会导致手机IP地址异常，有可能被识别为更换手机代跑，请大家保持一个手机一个账号的使用。

4、为保证锻炼效果，禁止任何作弊行为，包括使用交通工具、替人代跑等行为，乐跑后台会根据跑步分段配速、轨迹信息以及手机ID变更等情况分析作弊行为，一经核实将取消本学期体育成绩，并在学校范围通报。同时也欢迎同学们匿名监督和举报。

**五、如出现任何疑问或软件问题请用以下方式联系客服**

1、可以通过申诉或者电话联系客服，我们第一时间联系您解决问题。

027-59308374，027-58900361，027-58900362。

2、微信公众号：步道乐跑

提交申诉：微信公众号“步道乐跑”回复“申诉”填写相关申诉内容，提交，显示提交成功。在申诉界面查询申诉进度。