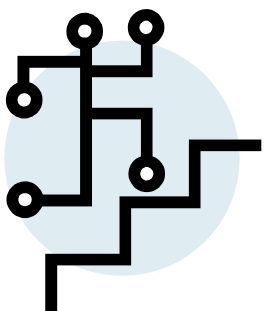




อุปกรณ์

หลังจากเริ่มการแข่งขันต้องนำเครื่องนับก้าวติดตัวโดยเหน็บไว้บริเวณสะโพกหรือเอวของแต่ละคน เช่น ที่เข็มขัด หรือขอบกางเกงและกระโปรง และต้องให้เครื่องนับก้าวอยู่ในลักษณะตั้งเท่านั้น เพราะเครื่องนับก้าวจะไม่สามารถนับก้าวได้ หากเครื่องเอียงไม่ได้ตำแหน่งที่ถูกต้องในขณะที่ทำการเดิน



การขึ้นบันได 2 ชั้น จะใช้พลังงานมากกว่านั่งทำงานถึง 8 เท่า (8 MET)

ของรางวัล

“รวมมูลค่า 20,000 บาท”



ข้อมูลที่ใช้ในการสมัคร

1. ชื่อ-นามสกุล
2. username (อย่างน้อย 6 ตัวอักษร ภาษาอังกฤษ)
3. นามแฝง



สอบถามเพิ่มเติม

ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพ ร.พ.

จุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

อปร. ชั้น 6 ห้อง 605/2



Phone: 02-256-4000 ต่อ 3540

Fax: 02-256-4292



E-mail: pum_u@hotmail.com



<http://www.facebook.com/mdcuhealth?ref=ts>



ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพ

แห่งโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
และคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โครงการเดินล้านก้าว ปี2

การแข่งขันเดินภายในหน่วยงาน 2 สัปดาห์



Tel: 3540

cuwalks.com

การแข่งขันเดิน 10,000 ก้าวต่อวัน หรือมากกว่า ภายในหน่วยงานเดียวกัน โดยทุกคนมีส่วนร่วมในการแข่งขัน 2 สัปดาห์

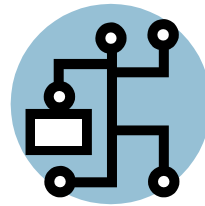


การรับสมัคร

สมัครทั้งหน่วยงานโดยหัวหน้าฝ่ายหรือหัวหน้าหน่วยงานเป็นผู้แสดงความจำนงการเข้าร่วมกิจกรรม โดยแต่ละหน่วยงานบุคลากรทุกคนจะเป็นผู้เข้าร่วมการแข่งขัน (หน่วยงานละ 20 คน ไม่เกิน 50 คน) ถ้าหน่วยงานใดที่มีจำนวนคนน้อยกว่า 20 คน ให้รวมกับหน่วยงานอื่นเพื่อเริ่มการแข่งขันพร้อมกัน

ระยะเวลาการแข่งขัน และสถานที่

กำหนดระยะเวลาแข่งขัน 2 สัปดาห์ โดยหน่วยงานที่แสดงความจำนงเข้าร่วมก่อนจะเป็นผู้เริ่มกิจกรรมหรือเลือกระยะเวลาการแข่งขันได้ก่อน



การเคลื่อนไหวในขณะที่ทำงาน จะเพิ่มการใช้พลังงานให้มากขึ้น (ประมาณ 3 MET)

สถานที่เริ่มการแข่งขันจะเป็นสถานที่ที่หน่วยงานนั้นๆทำงานอยู่ โดยแต่ละหน่วยงานต้องแจ้งผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนให้มารับเครื่องนับก้าว และเริ่มกิจกรรมพร้อม

กัน เมื่อครบ 1 สัปดาห์ ทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมต้องส่งผลจำนวนก้าวเดินครั้งที่ 1 พร้อมกัน และเมื่อครบ 2 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนส่งผลจำนวนก้าวเดินครั้งที่ 2 และคืนเครื่องนับก้าวเป็นการสิ้นสุดกิจกรรมของหน่วยงานนั้น

อุปกรณ์การแข่งขัน

เครื่องนับก้าว ยี่ห้อ Omron โดยลักษณะยี่ห้อทำกิจกรรม 2 สัปดาห์เท่านั้น เริ่มต้น ตั้งค่า อายุ น้ำหนัก และความยาวก้าวลงในเครื่องนับก้าวของแต่ละบุคคล

