

MANUAL PENDAFTARAN VIRTUAL RUN KEMPEN KESEDARAN JIMAT TENAGA HQE II 2021

1. klik pada pautan [DAFTAR](#)



VIRTUAL RUN

KEMPEN KESEDARAN JIMAT TENAGA



PENDAFTARAN VIRTUAL RUN JIMAT TENAGA HQE II

TARIKH: 01-30 September 2021
LOKAS: Anywhere
Jarak: 10KM Run/15,000 Steps
Info Lanjut: 088-324600 ext2119, seksyenuict.hqe2@gmail.com

Sempena Kempen Jimat Tenaga, HQE II mengadakan larian Maya salah satu aktiviti kempen dilancarkan. Penyertaan larian terbuka kepada semua warga Hospital Queen Elizabeth II & Sedafiat Sdn Bhd pada 01-30 September 2021 dan tarikh hantar terakhir bukti larian 30 September 2021 11.59PM. Larian/langkah boleh dikumpul beberapa larian/langkah. In conjunction with the Energy Saving Campaign, HQE II held a Virtual run as one of the campaign activities launched. Participation in the run is open to all staff/workers of Queen Elizabeth II Hospital & Sedafiat Sdn Bhd from 01-30 September 2021 and the last date to send proof of run is 30 September 2021 11.59PM. Runs/steps can be accumulated in multiple runs/steps

 seksyenuict.hqe2@gmail.com (not shared) [Switch account](#) 

*** Required**

NAME / NAMA *
Your answer

EMAIL / EMEL *
Your answer

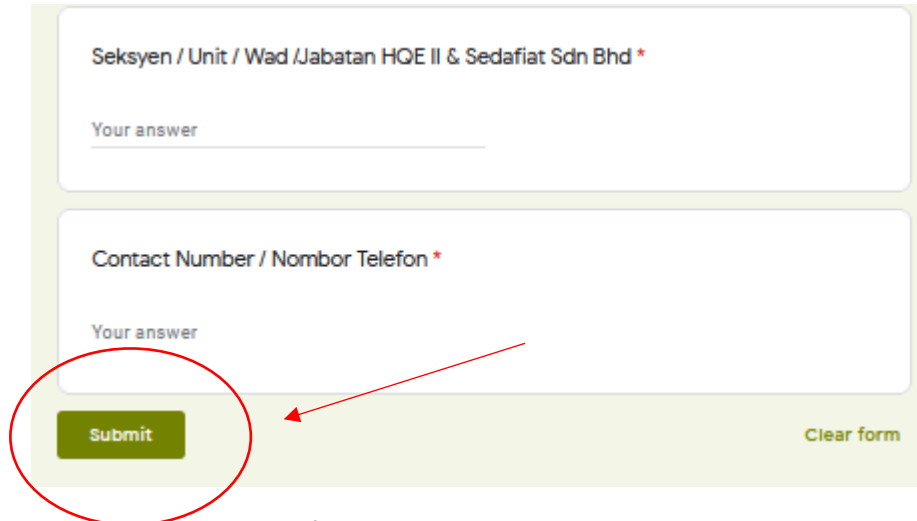
Seksyen / Unit / Wad /Jabatan HQE II & Sedafiat Sdn Bhd *
Your answer

Contact Number / Nombor Telefon *
Your answer

Submit **Clear form**

Data terperinci NAMA, EMEL, SEKSYEN/UNIT/JABATAN HQE II & SEDAFIAT SDN BHD wajib diisi

2.klik butang hantar



Seksyen / Unit / Wad /Jabatan HQE II & Sedafiat Sdn Bhd *

Your answer

Contact Number / Nombor Telefon *

Your answer

Submit Clear form

Untuk membuat pendaftaran larian.



VIRTUAL RUN
KEMPEN KESEDARAN JIMAT TENAGA

**PENDAFTARAN VIRTUAL RUN JIMAT
TENAGA HQE II**

Congratulations you are successfully registered Virtual Run. Run record can be sent via link email registered
Tahniah anda berjaya mendaftar Virtual Run. Bukti larian boleh dihantar melalui pautan dalam e-mel yang didaftarkan

Mesej Berjaya mendaftar akan terpapar seperti di atas.

MANUAL PENGHANTARAN REKOD LARIAN

1. Pautan untuk menghantar rekod larian boleh didapati di dalam emel yang telah didaftarkan

Klik pada link [HANTAR REKOD VR](#) paparan seperti berikut

BUKTI LARIAN / RUN RECORD

Bukti larian boleh diterima dari hasil rekod pelbagai aplikasi (strava, Garmin, Fitbit, Samsung, jomrun, i-run, dll) serta perkakasan pengesanan (jam digital, treadmill, dll) memaparkan Tarikh dan jarak larian/Langkah dengan menghantar gambar rakaman dan tangkapan skrin (screenshot). Beberapa gambar atau tangkapan skrin (screen shot) boleh digabungkan dalam ms. words .docs fail @ .pdf sbml dimuat naik. Penghantaran terakhir pada 24 Ogos 2021 jam 11.59 malam.

Proof of run can be accepted from the recorded results of various applications (strava, Garmin, Fitm, Samsung, jomrun, i-run, etc.) as well as tracking device (digital clock, treadmill, etc.) displaying date and run distance/step count by sending a recording picture and screenshot. Some pictures or screen shots can be combined in the @.pdf @docs file before uploading. Closing time 24 August 2021 at 11.59pm

EMAIL / EMEL *

Short answer text

RUN RECORD / BUKTI LARIAN *

Lampiran 2


Lampiran 3

Data email dan lampiran bukti larian ada lah wajib di lengkapkan

EMAIL / EMEL (SEPERTI YG DIDAFTARKAN) *

Your answer

RUN RECORD / BUKTI LARIAN *

 Add file

Lampiran 2

 Add file

Lampiran 3

 Add file

Submit

Clear form

Tekan butang Submit untuk menghantar bukti larian anda.

PROOF OF RUN / BUKTI LARIAN

Your run proof was sent successfully. Thank You
Terima kasih bukti larian anda telah berjaya dihantar.

Mesej berikut akan terpapar menandakan anda telah lengkap menyertai Virtual Run Kempen Kesedaran Jimat Tenaga HQE II 2021 . TAHNIAH.....

Contoh lampiran larian adalah seperti berikut. Boleh digabungkan pelbagai Tarikh dan masa untuk melengkapkan 10KM/15,000 langkah



NAMA / NAME : HARMIMI AB. MALEK
EMEL / EMAIL : Seksyenuict.hqe2@moh.gov.my
CONTACT NO : 088-324600(ext2119)

REKOD LARIAN YANG TELAH DIKUMPULKAN

LAMPIRAN 1

REKOD 1

LAMPIRAN 2

REKOD 2

LAMPIRAN 3

REKOD 3

JUMLAH KESELURUHAN KM :10KM/15,000 steps