

**KẾ HOẠCH VÀ THỂ LỆ
TỔ CHỨC GIẢI CHẠY BỘ ONLINE EVNNPT 2022
CHÀO MỪNG THÀNH CÔNG HỘI NGHỊ NGƯỜI LAO ĐỘNG**

Thiết thực thi đua lập thành tích chào mừng các ngày lễ lớn của đất nước, của ngành và của Tổng công ty Truyền tải điện Quốc gia (EVNNPT); chào mừng thành công Hội nghị Người lao động EVNNPT năm 2022;

Thực hiện kế hoạch công tác năm 2022 của Công đoàn EVNNPT,

Công đoàn EVNNPT ban hành Kế hoạch tổ chức và Thể lệ Giải chạy bộ online EVNNPT năm 2022 như sau:

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

1. Mục đích

Giải chạy bộ online EVNNPT năm 2022 là hoạt động thể dục thể thao rộng lớn, có ý nghĩa rất quan trọng trong giai đoạn hiện nay, thiết thực lập thành tích chào mừng kỷ niệm các ngày lễ lớn của đất nước của ngành và của EVNNPT.

Khích lệ cán bộ, công nhân viên, lao động quyết tâm nỗ lực phấn đấu hoàn thành các kế hoạch, chỉ tiêu, nhiệm vụ sản xuất kinh doanh của các đơn vị trực thuộc và EVNNPT.

Đẩy mạnh phong trào tích cực tập luyện thể dục thể thao, nâng cao sức khỏe, thích ứng an toàn, linh hoạt, kiểm soát hiệu quả dịch Covid-19 trong tình hình mới; động viên cán bộ, công nhân viên, lao động EVNNPT tích cực hưởng ứng cuộc vận động “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”.

Tạo sân chơi lành mạnh, bổ ích dành cán bộ, công nhân viên, lao động; thúc đẩy phong trào thể dục thể thao với tinh thần “Cá nhân khỏe, doanh nghiệp mạnh”; góp phần xây dựng đơn vị nơi công tác có phong trào làm việc tốt, thể thao lành mạnh, an toàn trong toàn EVNNPT.

Biểu dương phong trào thể dục thể thao quần chúng của các đơn vị trực thuộc trong EVNNPT và thể hiện tốt nét đẹp văn hóa EVNNPT trong việc nâng cao đời sống tinh thần của người lao động; tạo điều kiện cho CBCNVLĐ các đơn vị giao lưu, học tập, trao đổi kinh nghiệm, nâng cao chất lượng phong trào thể dục, thể thao, tăng cường sức khỏe, tái tạo sức lao động, phát huy tinh thần đoàn kết của CBCNVLĐ các đơn vị trong EVNNPT.

2. Yêu cầu

Chấp hành nghiêm túc Kế hoạch, Thể lệ Giải chạy bộ online EVNNPT năm 2022 và các quy định của Ban tổ chức.

Nâng cao tinh thần thể thao “Đoàn kết - Trung thực - Cao thượng - Tiến bộ”, giành thành tích cao trong thi đấu, chống mọi biểu hiện tiêu cực trái với tinh thần thể dục thể thao của EVNNPT.

Tổ chức, điều hành Giải chạy bộ online EVNNPT năm 2022 cần thực hiện chặt chẽ, nghiêm túc, tuân thủ đúng các quy định của Ban tổ chức.

Đảm bảo tuân thủ các biện pháp theo khuyến cáo của Bộ Y tế về phòng, chống dịch Covid-19 của Chính phủ, chính quyền địa phương nơi công tác và sinh sống trong thời gian diễn ra Giải chạy bộ online.

Tổ chức cho CBCNVLĐ tập luyện, tham gia Giải chạy bộ online EVNNPT năm 2022 với tinh thần khỏe để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc; khỏe để đẩy mạnh hiệu quả lao động sản xuất, đẩy mạnh công tác thi đua, phấn đấu hoàn thành các chỉ tiêu, nhiệm vụ sản xuất kinh doanh năm 2022.

II. NỘI DUNG VÀ THỂ LỆ THI ĐẤU

1. Thời gian: Từ 00h00’ ngày 01/10/2022 đến 23h59’ ngày 31/10/2022.

2. Đối tượng tham gia:

- Mọi CBCNVLĐ đã và đang làm việc tại EVNNPT từ trước đến nay đều được tham gia giải.

- Số lượng người tham gia toàn giải: Tối đa là 100 người (do giới hạn về kỹ thuật khi sử dụng ứng dụng UpRace).

3. Nội dung

Thi đấu cá nhân, được phân chia theo giới tính (nam, nữ) và lứa tuổi (dưới 45 và trên 45).

- Lứa tuổi trên 45: Sinh năm 1976 trở về trước.

- Lứa tuổi dưới 45: Sinh năm 1977 trở về sau.

4. Hình thức thi đấu

- Các cá nhân có thể chạy ở bất cứ địa điểm yêu thích nào và vào bất kỳ thời điểm nào trong thời gian diễn ra thử thách.

- Xếp hạng theo quãng đường (km) tích lũy được trong thời gian diễn ra thử thách.

Lưu ý: Cá nhân đi bộ với tốc độ nhanh hơn hoặc bằng tốc độ tối thiểu 15 phút/km thì vẫn được tính thành tích trong hoạt động chạy.

5. Thể thức thi đấu

- Tiêu chí xét hợp lệ một hoạt động chạy:

+ Quãng đường tối thiểu: 1km

- + Quãng đường tối đa: 100km
- + Tốc độ trung bình chậm nhất: 15 phút/km
- + Tốc độ trung bình nhanh nhất: 2 phút/km
- Hoạt động phải được ghi nhận hoàn tất trên tài khoản UpRace của cá nhân trong vòng 72 giờ kể từ thời điểm cuộc chạy bắt đầu và không muộn hơn ngày cuối cùng của sự kiện.
- Do giới hạn của UpRace về số người tham gia (không quá 100 người) nên Ban tổ chức sẽ loại các cá nhân đã đăng ký tham gia nhưng không có hoạt động nào trong vòng 5 ngày liên tiếp kể từ 00h00' ngày 1/10/2022 để tạo điều kiện cho các cá nhân khác tham gia.

6. Giải thưởng

- Kết quả chung cuộc căn cứ theo tổng số quãng đường (km) tích lũy trên bảng xếp hạng sau khi kết thúc sự kiện được UpRace công bố; Ban tổ chức trao Cup, tiền thưởng cho các cá nhân. Cụ thể như sau:
- 3 giải chung cuộc (Nhất, Nhì, Ba) cho từng nội dung (Nam trên 45, Nam dưới 45, Nữ trên 45, Nữ dưới 45):
- + Giải Nhất: 5.000.000 đồng
- + Giải Nhì: 3.000.000 đồng
- + Giải Ba: 2.000.000 đồng
- Ngoài ra Ban tổ chức sẽ xem xét trao giải Đặc biệt trị giá 8.000.000 đồng, các giải Khuyến khích trị giá: 1.000.000 đồng hoặc các giải khác tùy tình hình thực tế.

7. Ghi nhận hoạt động chạy

- a) Các cá nhân tải ứng dụng UpRace trên Play Store hoặc Apple Store, đăng ký tài khoản trên ứng dụng UpRace hoặc website UpRace.org;
- b) Đăng nhập vào ứng dụng UpRace trên điện thoại, chọn tab Sự kiện, tìm sự kiện chạy mà EVNNPT đã tạo trên UpRace hoặc đăng ký theo link sau:

<https://uprace.org/event-detail?evid=2472>

c) Ghi nhận hoạt động chạy:

- Cách 1: ghi nhận thông qua ứng dụng UpRace:
 - + Bước 1: Mở ứng dụng UpRace và bấm Ghi
 - + Bước 2: Chọn môn thể thao và bấm GO!
 - + Bước 3: Bấm nút DỪNG (II) để dừng hoạt động và bấm HOÀN THÀNH
 - + Bước 4: Cập nhật các thông tin của hoạt động và bấm Lưu
- Cách 2: ghi nhận thông qua ứng dụng Strava:
 - + Bước 1: Trong ứng dụng UpRace, bấm vào tab Cá nhân
 - + Bước 2: Bấm vào biểu tượng Cài đặt

- + Bước 3: Chọn Kết nối và Ứng dụng
- + Bước 4: Chọn Strava
- + Bước 5: Chọn Kết nối ngay
- + Bước 6: Đăng nhập tài khoản Strava và bấm Đồng ý

(Các hoạt động của cá nhân đã ghi nhận trên Strava sẽ tự động đồng bộ ghi nhận trên UpRace)

- Cách 3: ghi nhận thông qua ứng dụng Garmin Connect (đồng bộ hoạt động của bạn từ đồng hồ Garmin lên UpRace)

- + Bước 1: Trong ứng dụng UpRace, bấm vào tab Cá nhân
- + Bước 2: Bấm vào biểu tượng Cài đặt
- + Bước 3: Chọn Kết nối và ứng dụng
- + Bước 4: Chọn Garmin
- + Bước 5: Chọn Kết nối ngay
- + Bước 6: Đăng nhập tài khoản Garmin và bấm Đồng ý

(Các hoạt động của cá nhân đã ghi nhận trên đồng hồ Garmin sẽ tự động đồng bộ ghi nhận trên UpRace)

- Cách 4: ghi nhận thông qua Apple Health (đồng bộ hoạt động của bạn từ Apple Watch lên UpRace)

- + Bước 1: Trong ứng dụng UpRace, bấm vào tab Cá nhân
- + Bước 2: Bấm vào biểu tượng Cài đặt
- + Bước 3: Chọn Kết nối và ứng dụng
- + Bước 4: Chọn Sức khỏe (Health)
- + Bước 5: Chọn Kết nối ngay
- + Bước 6: Chọn Bật tất cả & bấm Cho phép

(Sau khi ghi hoạt động bằng Apple Watch, bạn cần mở ứng dụng UpRace để ứng dụng thực hiện đồng bộ. Quá trình đồng bộ có thể mất khoảng 10-30 giây)

- Nếu có vướng mắc vui lòng liên hệ UpRace để được hỗ trợ:

- + Fanpage: www.facebook.com/uprace.org
- + Website: <https://faq.uprace.org/>
- + Email: support@uprace.org

III. KINH PHÍ

- Công đoàn EVNNPT lo kinh phí tổ chức, giải thưởng.

- Các Công đoàn cơ sở trực thuộc lo kinh phí tổ chức, bồi dưỡng tập luyện, thi đấu cho các vận động viên tại đơn vị mình.

IV. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Công đoàn EVNNPT

- Giao Ban Văn phòng - Tổng hợp, bộ phận Tuyên giáo Công đoàn EVNNPT làm đầu mối Ban hành Kế hoạch, Thể lệ Giải chạy bộ online EVNNPT năm 2022.

- Giao các Ban chuyên đề Công đoàn EVNNPT tham mưu xây dựng Quyết định thành lập Ban tổ chức, lập dự trù kinh phí, triển khai các công tác để tổ chức thành công Giải chạy bộ online EVNNPT năm 2022.

2. Các Công đoàn trực thuộc

Báo cáo chủ trương, kế hoạch với lãnh đạo đơn vị, tổ chức cho cán bộ, công nhân viên, lao động tích cực tập luyện, tham gia giải theo Kế hoạch và Thể lệ của giải; bố trí, sắp xếp để không làm ảnh hưởng đến công tác chuyên môn của các cá nhân và tập thể.

Công đoàn Tổng công ty Truyền tải điện Quốc gia đề nghị các Công đoàn cơ sở trực thuộc nghiêm túc triển khai thực hiện Kế hoạch, Thể lệ Giải chạy bộ online EVNNPT năm 2022 để Giải thành công và thu được đạt kết quả cao nhất./.

**TM. BAN THƯỜNG VỤ
CHỦ TỊCH**

Nơi nhận:

- Đảng ủy, HĐTV;
- Ban TGD;
- BCH CĐ EVNNPT;
- Các công đoàn trực thuộc;
- Các Ban/Cơ quan CĐEVNNPT;
- Lưu: VT, Ban VP-TH.

Trịnh Tuấn Sơn