



การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเก็บระยะทางและเวลาตามที่กำหนด เก็บข้อมูลผลการวิ่งโดยการถ่ายรูปหรือบันทึกภาพหน้าจออุปกรณ์จับระยะทาง เช่น สมาร์ทวอช หรือแอปพลิเคชันมือถือ

กิจกรรมวิ่งในแบบ Virtual Run อาศัยความซื่อสัตย์ต่อตัวเอง การวิ่งออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง เป็นประโยชน์กับตัวเอง ทีมงานตรวจสอบผลวิ่งตามหลักฐานที่ส่งผ่านระบบเท่านั้น

วัตถุประสงค์ของโครงการ

เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรและนักศึกษาเห็นความสำคัญด้านสุขภาพโดยหันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

กติกาการวิ่ง

- ระยะเวลาการวิ่ง สัปดาห์ที่ ๑ วันที่ ๕ - ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕
สัปดาห์ที่ ๒ วันที่ ๑๒ - ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕
สัปดาห์ที่ ๓ วันที่ ๑๙ - ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕
- ระยะทางในการวิ่ง สัปดาห์ละ ๓ วัน ระยะทางต่อวัน ไม่น้อยกว่า ๓ กิโลเมตร
- ประกาศผลการผู้ผ่านกิจกรรม ๘ มีนาคม ๒๕๖๗

(ติดต่อรับของรางวัลได้ที่กองพัฒนานักศึกษาตามกำหนดการที่ประกาศโดยผู้จัดกิจกรรม ภายใน ๑ เดือน หากเกินกำหนดถือว่าสละสิทธิ์ของรางวัล)

กิจกรรมนี้เน้นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงกำหนดให้วิ่งอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ต่อเนื่องกัน ๓ สัปดาห์

การรายงานผลการวิ่ง

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องส่งภาพ รายงานผลการวิ่งหลังสิ้นสุดการวิ่งวันที่สาม ของแต่ละสัปดาห์ โดยรายงานไม่เกินวันที่กำหนด ประกาศลิงค์สำหรับทางรายงานผลทุกวันพุธของแต่ละสัปดาห์ ทาง Google Form ที่แจ้งใน Facebook Fan Page LPRU สุขภาพดี ชีวิตมีสุข

- สัปดาห์ที่ ๑ รายงานไม่เกิน ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗
สัปดาห์ที่ ๒ รายงานไม่เกิน ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗
สัปดาห์ที่ ๓ รายงานไม่เกิน ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- บุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
 - นักศึกษาภาคปกติมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง รหัสนักศึกษาขึ้นต้นด้วย ๖๓
- (หากเป็นนักศึกษาตกค้างรหัสอื่น จะต้องส่งสำเนาเอกสารลงทะเบียนเรียน ๒/๖๖ ทาง inbox page)

รายงาน โดยมีภาพที่ต้องส่งทาง [google form](#) ในแต่ละสัปดาห์ รวมสัปดาห์ละ ๔ ภาพ มีดังนี้

๑. ภาพถ่ายตนเองขณะวิ่ง สัปดาห์ละ ๑ ภาพ

๒. ภาพถ่ายหรือบันทึกหน้าจอ อุปกรณ์จับระยะทางไม่ว่าจะเป็น สมาร์ทวอช แอปพลิเคชันมือถือ ที่แสดง วันที่ เวลา และระยะทางการวิ่ง ระยะทางไม่น้อยกว่า 3 กิโลเมตร ของแต่ละวัน รวมสามวันจำนวน ๓ ภาพ

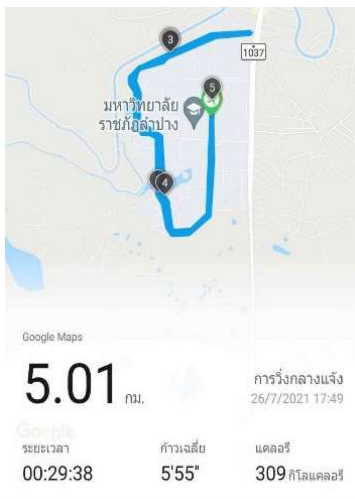
ตัวอย่างภาพ



ภาพถ่ายตนเอง



ภาพจากการอุปกรณ์จับระยะทาง(1)



ภาพจากการอุปกรณ์จับระยะทาง(2)



ภาพจากการอุปกรณ์จับระยะทาง(3)

ของรางวัล

ผู้ที่รายงานผลการวิ่ง โดยมีระยะทางครบ และรายงานผล ตามกติกาการวิ่ง จะได้รับรางวัล LPRU สุขภาพดี ๒๐๒๔ จำนวน ๑ รางวัล

หมายเหตุ การพิจารณาผลการร่วมกิจกรรมจากผู้จัดกิจกรรมถือเป็นที่สุด

ผู้จัดกิจกรรมสงวนสิทธิ์ในการนำภาพถ่ายผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการประชาสัมพันธ์ หรือรายงานการจัดกิจกรรม