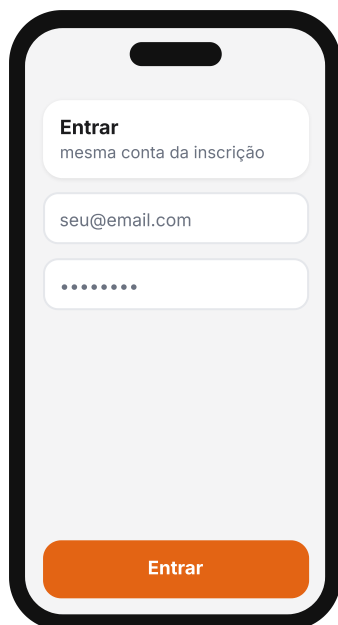
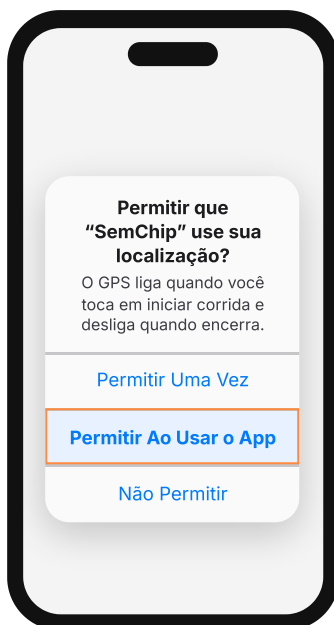


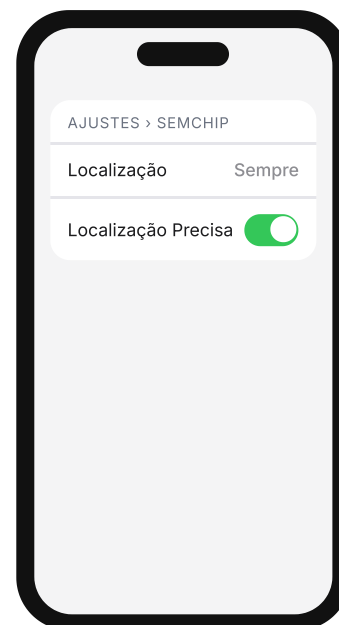
Como registrar seus quilômetros



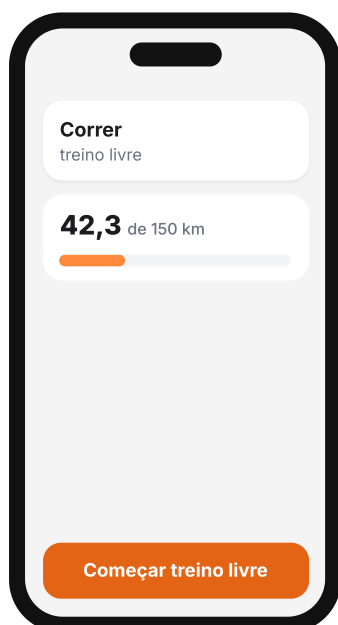
1 **Baixe e entre.** Procure **SemChip: Corrida Virtual** na App Store. Entre com a **mesma conta** da inscrição.



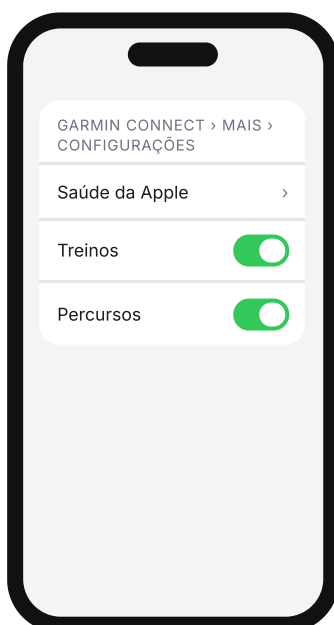
2 **Localização.** Na primeira corrida toque em **Permitir Ao Usar o App**. Quando perguntar de novo, escolha **Alterar para Permitir Sempre** — senão a corrida para com a tela apagada.



3 **Negou sem querer? Ajustes > SemChip > Localização:** marque **Sempre** e deixe **Localização Precisa** ligada.



4 **Marcar a corrida.** **Correr > Treino livre > Começar.** Corra, toque em **Encerrar** e a distância entra sozinha no desafio. Encerre antes de entrar no carro.

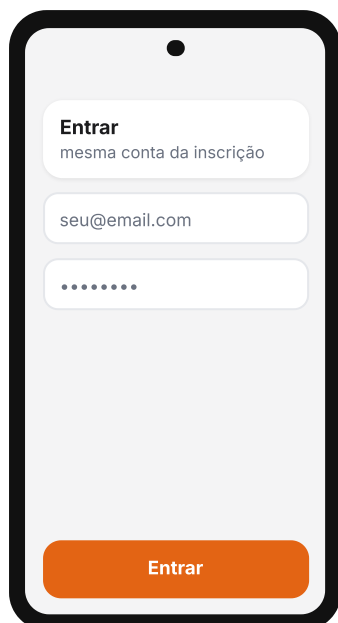


5 **Corre de relógio?** No app do relógio, ligue o envio para o app **Saúde**. Na Garmin: **Mais > Configurações > Saúde da Apple**, com **Treinos** e **Percursos**. Apple Watch já grava ali.

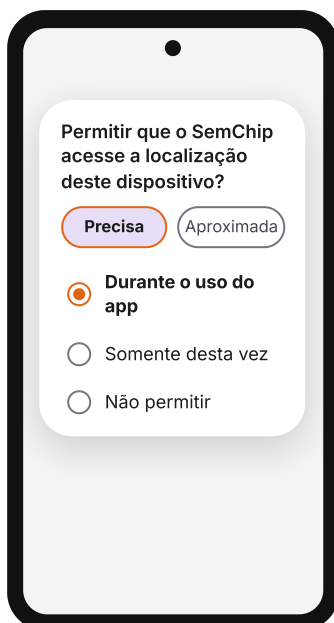


6 **Importe.** **Correr > Importar treino do app Saúde > Treino livre**, toque no treino. Ligue **Treinos** e **Percursos de Treino** e toque em **Permitir**.

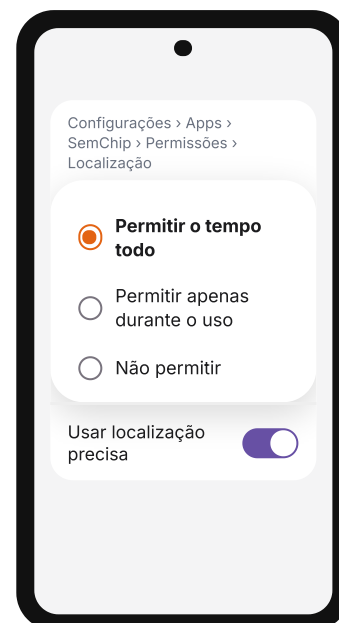
Como registrar seus quilômetros



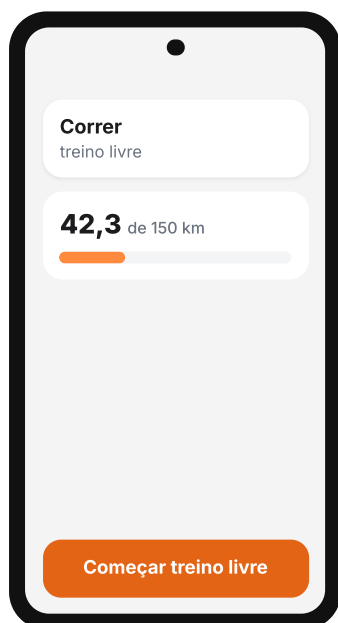
- 1 Baixe e entre.** Procure **SemChip: Corrida Virtual** no Google Play. Entre com a **mesma conta** da inscrição.



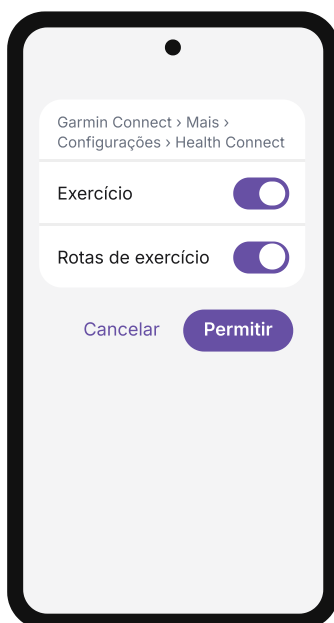
- 2 Localização.** Na primeira corrida escolha **Precisa** e **Durante o uso do app**. Em seguida o app abre os ajustes para você liberar **o tempo todo**.



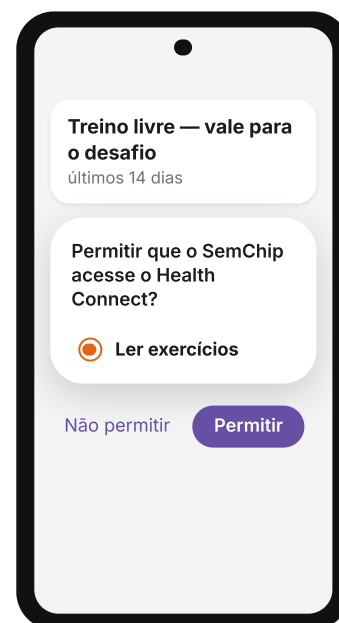
- 3 Confira.** **Configurações > Apps > SemChip > Permissões > Localização:** **Permitir o tempo todo**. Em **Bateria**, deixe **Sem restrições** — a economia de bateria mata o GPS.



- 4 Marcar a corrida.** **Correr > Treino livre > Começar**. Corra, toque em **Encerrar** e a distância entra sozinha no desafio. Encerre antes de entrar no carro.



- 5 Corre de relógio?** Instale o **Health Connect** (já vem no Android 14). No app do relógio, ligue o envio. Na Garmin: **Mais > Configurações > Health Connect**, permitindo **Exercício** e **Rotas**.



- 6 Importe.** **Correr > Importar treino do Health Connect > Treino livre**, toque no treino. Permita **Ler exercícios**; o percurso é pedido na hora, treino a treino.

Leve o celular ou importe do relógio.
Um dos dois: sem GPS não há como medir.

Vale toda corrida do período, gravada pelo app ou importada. Só correr.

O mesmo treino enviado duas vezes não soma duas vezes. O app reconhece a repetição.