

Savienot ar Polar Flow

Ja ikdienā izmanto Polar iekārtas, tad tev ir iespēja pieslēgt Polar Flow pie distantrace.com. Polar Flow piedāvā sinhronizēt gan ikdienas soļus, gan arī sporta aktivitātes.

Jāņem gan vērā, ka ikdienas soļi Polar Flow ir pieejami tikai, ja ir kāda Polar flow iekārta. Turpretī sporta aktivitātes ar Polar Flow var ierakstīt arī bez Polar iekārtas.



1. **Izveido kontus** gan distantrace.com, gan Polar Flow (iespējams tev jau tur ir konts).
2. **Pievieno Polar Flow pie distantrace.com**

Tavā distantrace.com kontā ir sadaļa "[Pieslēgumi](#)". Atrodi Polar Flow un spied "Savienot".

The screenshot shows two parts of the Polar Flow interface. On the left is the login page with fields for 'Email' and 'Password', a 'Sign in' button, and links for 'Have you forgotten your password?' and 'Create your Polar account to access Flow!'. On the right is a user profile for 'Edgars' with a 'This is not me' link. Below the profile is a permission request from 'Distant Race' with three bullet points: 'Access your profile (user settings)', 'Access your training data (heart rate data, activity data, routes, etc.)', and 'Access your other data (programs data etc.)'. There is an unchecked checkbox for 'I agree to the Terms and Conditions' and two buttons: 'Decline' and 'Accept'.

3. **Autorizē datu saņemšanu no Polar Flow**

Tu tiks pārsūtīts uz Polar Flow mājas lapu. Pieslēdzies un autorizē pieeju datiem.

Autorizācijas laikā tev būs jāatzīmē, ka vēlaties, lai DistantRace var piekļūt aktivitātēm. Piekrītot pieslēgumam, tu ļausi DistantRace piekļūt profila datiem, aktivitāšu datiem un citai informācijai Polar Flow. Papildus tev ir jāpiekrīt DistantRace lietošanas un privātuma politikai. Kad viss ir atzīmēts, tad tiks izveidots savienojums starp Polar Flow un DistantRace.

4. Sinhronizēt Polar Flow sporta aktivitātes

Kad savienojums ir veiksmīgi izveidots, tavas sporta aktivitātes no Polar Flow turpmāk automātiski tiks ielādētas distantrace.com. Par sporta aktivitāti tiks ielādēts sākuma laiks, aktivitātes laiks, distance, maršruts un citu metriku.

5. Sinhronizēt Ikdienas soļus

Pēc Polar Flow pievienošanas, ir iespējams uzstādīt Polar Flow, kā ikdienas soļu "devēju".

To var izdarīt 2 veidos:

- uzstādot distantrace.com lietotni un uzstādījumos izvēloties Polar kā soļu devēju.

14:54 ↗



< Back

Select steps provider

♥ Apple Health

Selected

➖ Polar >

Garmin >

Fitbit >

Suunto >

WITHINGS Withings >



- distantrace.com mājas lapā atverot vaļā sadaļu "["ikdienas soļi"](#)".

Tavs soļu datu avots: Apple Health

Soļu sinhronizāciju no 'Apple Health' un 'Health Connect' var veikt, izmantojot mūsu mobilo lietotni. Lejupielādē to no 'App Store' vai 'Google Play Store'. Vari izmantot arī kādu no mūsu partneru servisiem, kas atbalsta soļu uzskaiti un datu sinhronizāciju.

Soļu datu avots*
Apple Health

Saglabāt

Līdz šim sinhronizētie soļi

Latest sync: 04-01-2024, 14:11:02 (Europe/Riga)

Datums	Soļi
2024. gada 1. aprīlis	287
2024. gada 31. marts	5,551

6. Aplūkot ielādētās aktivitātes

Visas ielādētās aktivitātes var aplūkot profila sadaļā "[Aktivitātes](#)".

K? ierakst?t aktivit?tes ar mobilo telefonu?

Esam sagatavojuši instrukciju: [Kā ierakstīt sporta aktivitāti, izmantojot lietotni Polar Flow](#)

Iesp?jam?s probl?mas savienojum?

Biežākā problēma, ka aktivitātes neparādās ir dažādi konti. Viens Polar Flow konts ir pieslēgts telefonā, kur tiek radītas aktivitātes, bet cits konts ir pieslēgts pie [distantrace.com](#).

Bet iziesim cauri visiem soļiem, lai novērstu problēmas.

DistantRace saņem daļēju informāciju par tavu Polar kontu, piemēram, Lietotāja id, vārds, uzvārds, dzimšanas dati. Tu vari aplūkot šo informāciju [distantrace "Pieslēgumi"](#) sadaļā. Šī informācija var būt noderīga, lai saprastu, kāpēc neparādās aktivitātes. Tālāk soli pa solim, kā pārbaudīt Polar Flow kontu:

1. Pieslēdzies Polar Flow:

Atver pārlūkā [Polar Flow mājas lapu](#) un pieslēdzies.

2. Salīdzini Lietotāja ID:

Kad esat pieslēdzies, pārlūka adresē var ieraudzīt Polar Lietotāja ID. Salīdziniet šo ar Lietotāja ID, kas uzrādās DistantRace. Ja tie nesakrīt, tad ir pieslēgts nepareizais Polar konts pie DistantRace.

flow.polar.com/training/profiles/45814621

POLAR | FLOW | DIARY | REPORTS | COMMUNITY | PROGRAMS

Your profile

All-time summary

16 Training sessions | 3d 3h 59min Total duration | A B 241.6 km Total distance

Edgars

- View your profile
- Settings
- Sport profiles
- Products
- Sign out

3. Aplūkot konta informāciju:

Tavā profila uzstādījumos, varat redzēt Vārdu, Uzvārdu, E-pastu, dzimšanas datus. Pārliedzināties, ka šie dati sakrīt ar tiem, kas uzrādās DistantRace. Ņemiet vērā, ka DistantRace uzrādās tie dati, kas bija uzstādīti brīdī, kad tika veidots savienojums. Izmainot informāciju Polar Flow, tā var neattēloties DistantRace.

POLAR | FLOW | DIARY | REPORTS | COMMUNITY | PROGRAMS

Settings

Account

Account

First name * Edgars

Last name * Klavins

Email * edc...@gmail.com

✓ Email address verified

Change email | Change password

Physical settings

Sex * Male Female

Date of birth * 23 Mar 2001

Edgars

- View your profile
- Settings
- Sport profiles
- Products
- Sign out

4. Pārbaudi, vai uzrādās veiktās aktivitātes:

Polar Flow sadaļā "Diary" vai "Training History" var redzēt visas veiktās aktivitātes. Ja aktivitāte neuzrādās šeit, tad tas nozīmē, ka tā neuzrādīsies arī DistantRace. DistantRace saņem tikai tās aktivitātes, kuras uzrādās šeit.

POLAR | FLOW | DIARY | REPORTS | COMMUNITY | PROGRAMS

Diary Training history Activity Recovery status Sleep

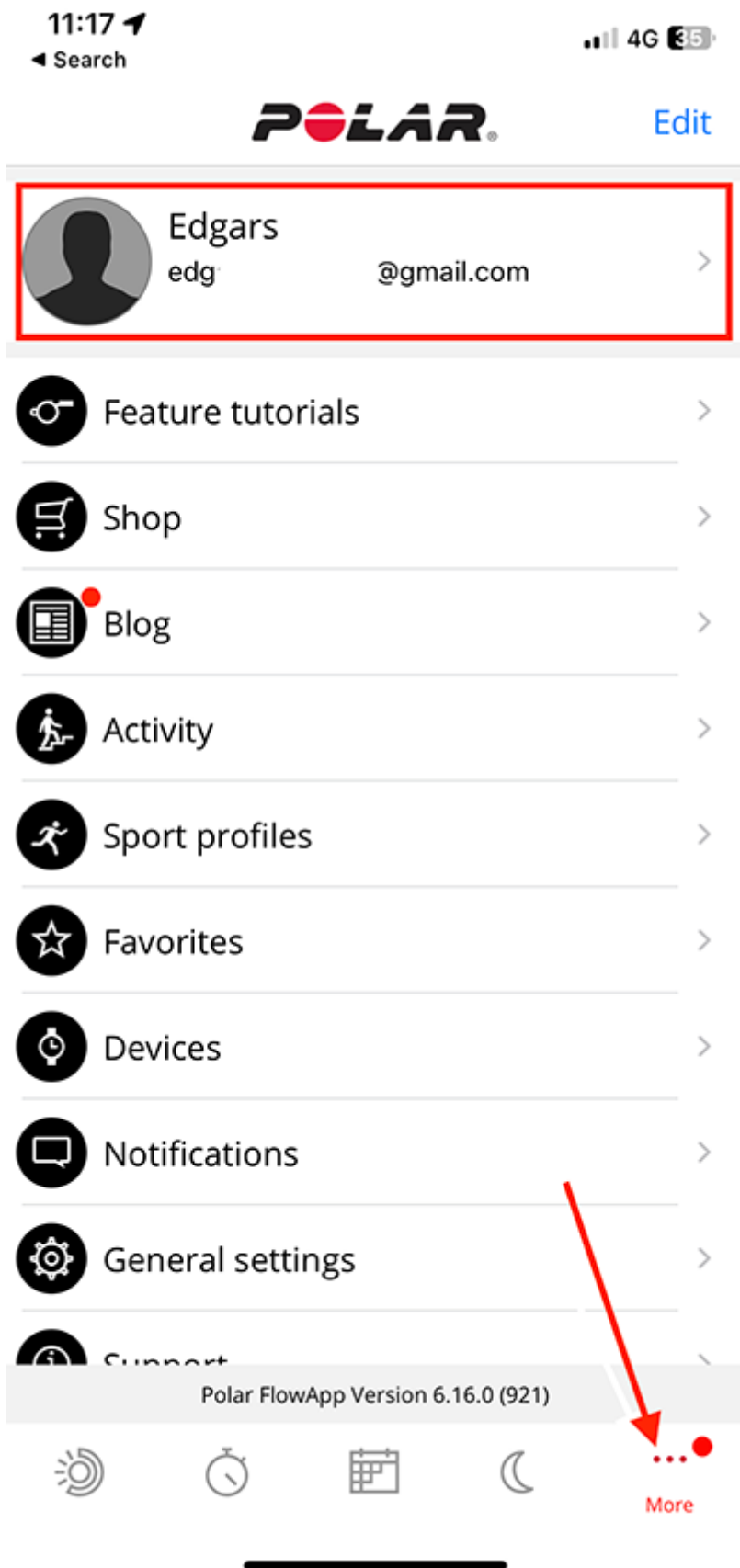
September 2023

Today Day Week Month Add

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Summary
28	29 00:00:42 0.1 km 00:01:29 0.0 km	30	31	1	2	3	00:02:11 0.1 km
4	5 00:00:17	6	7	8	9	10	00:00:17

5. Pārliedinieties, ka e-pasts ir korekts:

Pēdējais, pārliedinieties, ka e-pasta adrese, kas uzrādās Polar Flow kontā datorā sakrīt ar e-pastu, kas uzrādās mobilajā telefonā Polar Flow lietotnē. Mobilajā lietotnē e-pastu var atrast te:



6. Atver "Partners" sadaļu:

Savā Polar Flow kontā, meklē sadaļu "Partners". DistantRace būtu jāuzrādās šajā sarakstā. Ja DistantRace šeit nav, tad tas nozīmē, ka šis Polar konts nav pieslēgts DistantRace. Ja konstatē, ka Polar konts ir pievienots nepareizajam DistantRace kontam, tad atvieno to spiežot "Disconnect". Tas izdzēsīs savienojumu un atļaus pievienot pareizajam DistantRace kontam.

The screenshot shows the Polar Flow 'Settings' page. At the top, there are navigation tabs: 'Account', 'Daily activity goal', 'Your profile', 'Settings', 'Sport profiles', 'Products', and 'Sign out'. The 'Settings' tab is selected. Below the navigation, there is a section titled 'Connected services'. It lists several services: Strava, TrainingPeaks, MyFitnessPal, and Nike+, each with a 'Connect' button. At the bottom of this list, there is a section for 'Distant Race app DEV' with a 'Disconnect' button. The 'Distant Race' entry is highlighted with a red box. The 'Distant Race' entry shows it is 'Connected: 23-08-2023'.

Ja konstatējat nesakritību, tad vari veikt nepieciešamās darbības, lai to atrisinātu. Piemēram, atvienojot Polar Flow kontu no DistantRace, atslēdzoties no Polar Flow datorā, pieslēdzoties atkārtoti ar to pašu e-pastu, kas uzrādās Polar Flow. Papildus varat atvienoties arī Polar Flow mobilajā lietotnē un atkārtoti pieslēgties ar korektu e-pastu.

Veicot visas šīs pārbaudes un pārlicinoties, ka konta dati sakrīt, tu vari būt drošs, ka DistantRace sāks automātiski saņemt aktivitātes no Polar Flow.

Ielādēt aktivitātes ar rokām (manuāli)

Ir iespējams eksportēt un ielādēt aktivitātes failu no Polar Flow. [Vairāk info šeit.](#)

Revision #5

Created 2024-04-01 12:52:58 UTC by Agris

Updated 2024-09-27 09:15:17 UTC by Agris