

# Savienot ar Polar Flow

Ja ikdienā izmanto Polar iekārtas, tad tev ir iespēja pieslēgt Polar Flow pie [distantrace.com](https://distantrace.com). Polar Flow piedāvā sinhronizēt gan ikdienas solus, 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](https://distantrace.com), gan Polar Flow (iespējams tev jau tur ir konts).
2. **Pievieno Polar Flow pie [distantrace.com](https://distantrace.com)**

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

**POLAR®** | FLOW

Email

Polar Flow e-mail

Password

Polar Flow password

Sign in

Have you forgotten your password?

Create your Polar account to access Flow!

**POLAR®** | FLOW

Edgars

[This is not me](#)

Distant Race requests permission to:

- Access your profile (user settings)
- Access your training data (heart rate data, activity data, routes, etc.)
- Access your other data (programs data etc.)

☐

I agree to the [Terms and Conditions](#).

Decline

Accept

- ### 3. Autorizē datu sanemšanu no Polar Flow

Tu tiksī 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](https://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](https://distantrace.com) lietotni un uzstādījumos izvēloties Polar kā soļu devēju.

14:54



< Back

## Select steps provider

♥ Apple Health

Selected

⊖ Polar



 Garmin



 Fitbit



 Suunto



 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](#)".

## Kā ierakstīt aktivitātes ar mobilo telefonu?

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

## Iespējamās problēmas savienojumā

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.

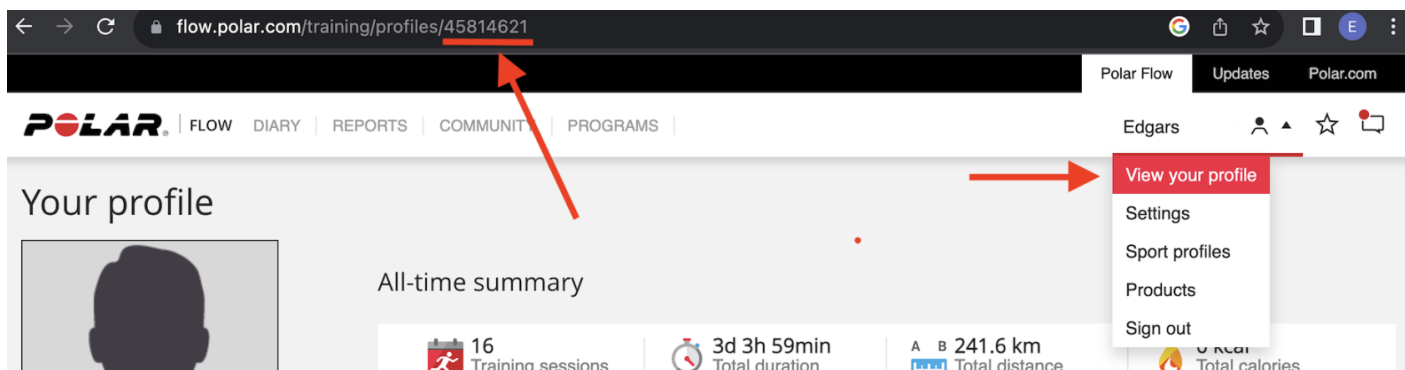
DistantRace saņem daļēju informāciju par tavu Polar kontu, piemēram, Lietotāja id, vārds, uzvārds, dzimšanas dati. Tu vari aplūkot šo informāciju [distantrace](#) "Pieslēgumi" sadaļā. Šī informācija var būt noderīga, lai saprastu, kāpēc neparādās aktivitātes. Tālāk soli pa solim, kā pārbaudīt Polar Flow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

### 1. Pieslēdzies Polar Flow:

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

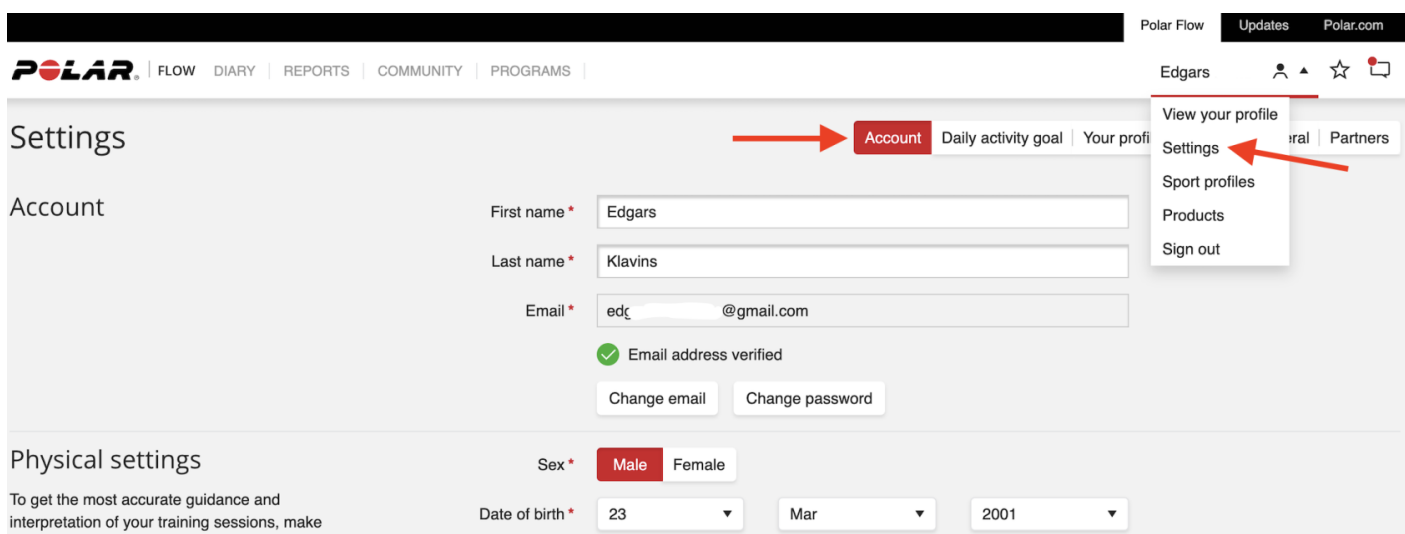
### 2. Salīdzini Lietotāja ID:

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.



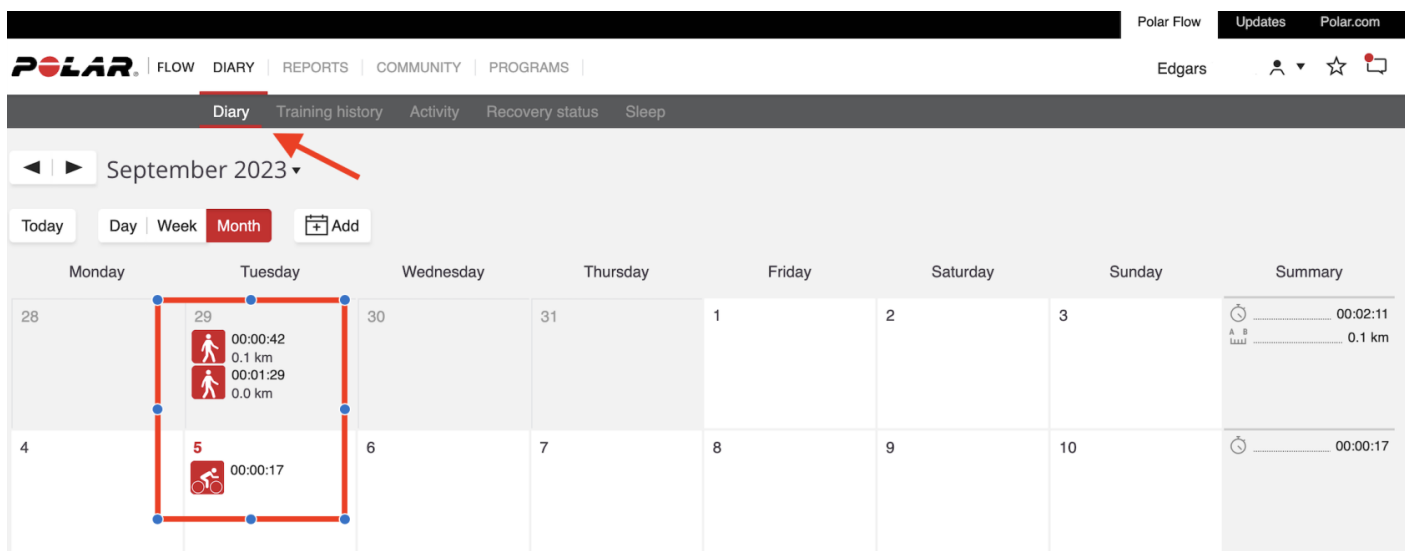
### 3. Aplūkot konta informāciju:

Tavā profila uzstādījumos, varat redzēt Vārdu, Uzvārdu, E-pastu, dzimšanas datus. Pārliecinaties, 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.



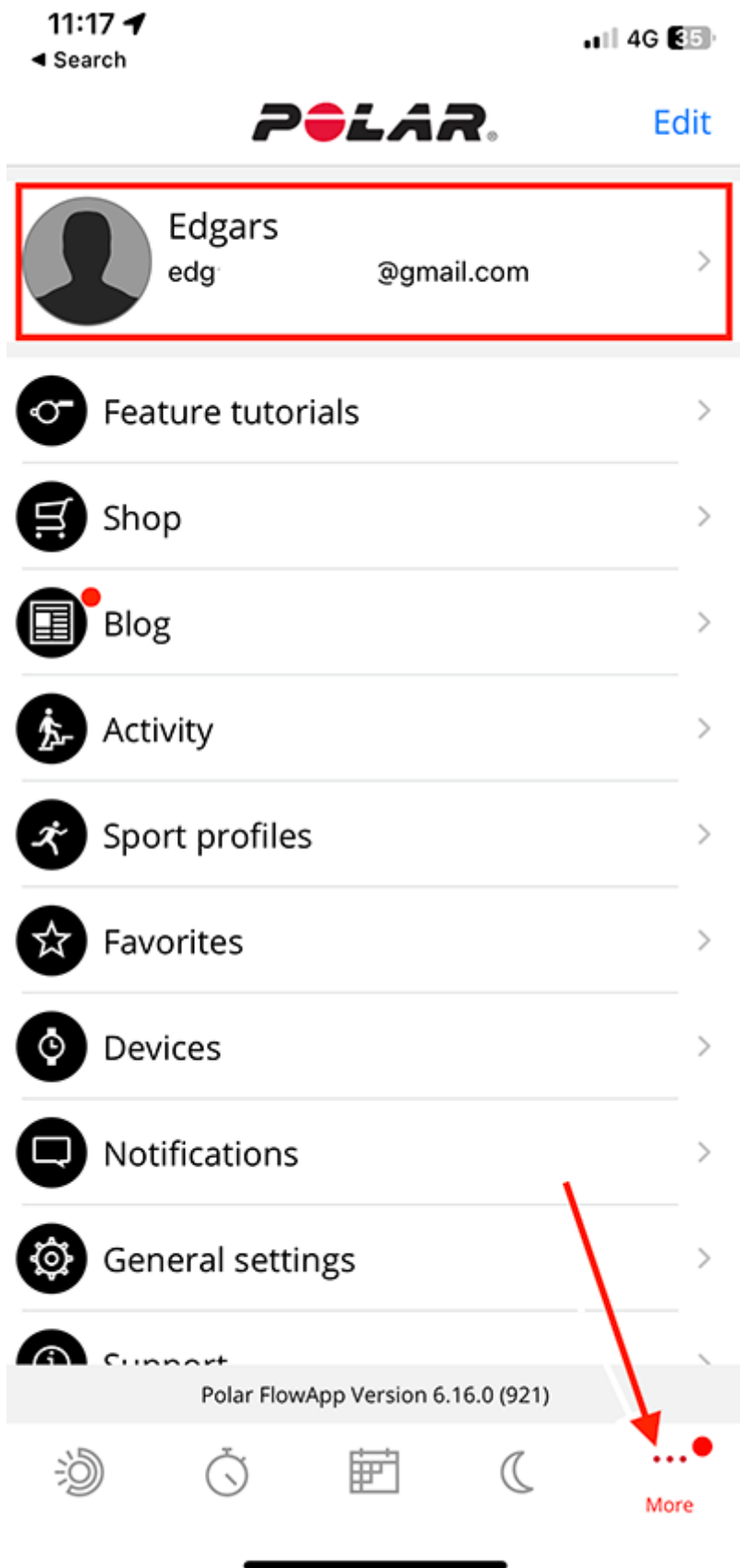
### 4. Pārbaudi, vai uzrādās veiktās aktivitātes:

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.



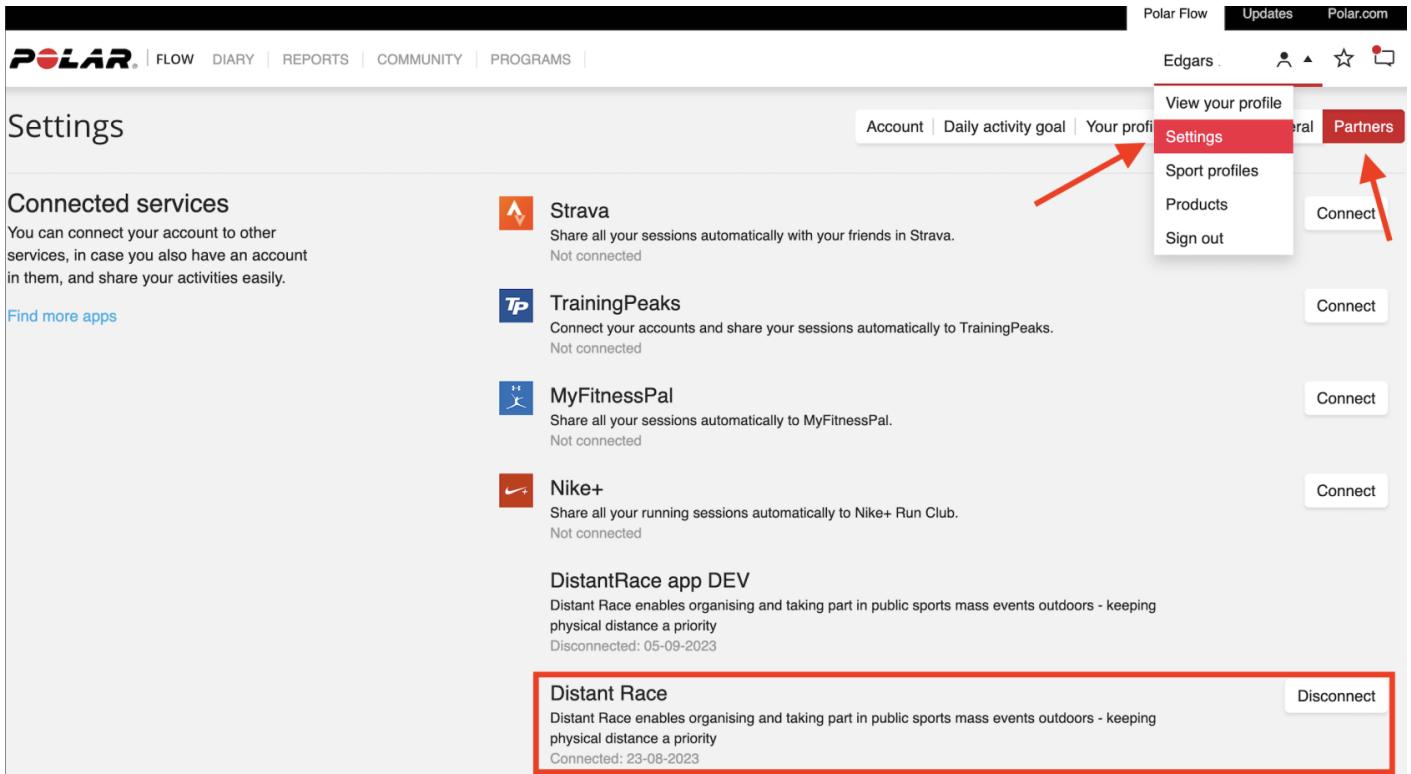
## 5. Pārliecinaties, ka e-pasts ir korekts:

Pēdējais, pārliecinaties, 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.



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 pārliedzinoties, 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 1 April 2024 12:52:58 by Agris

Updated 27 September 2024 09:15:17 by Agris