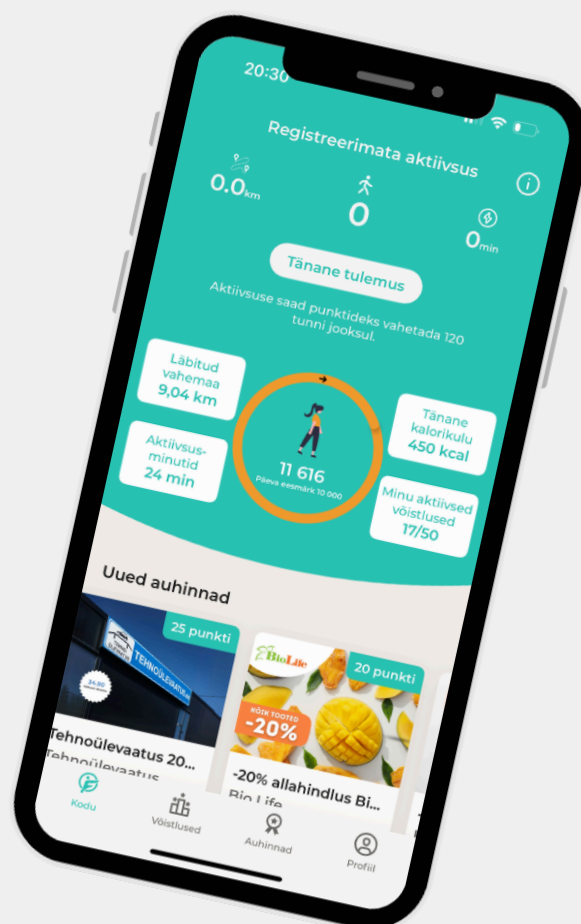




KASUTUSJUHEND



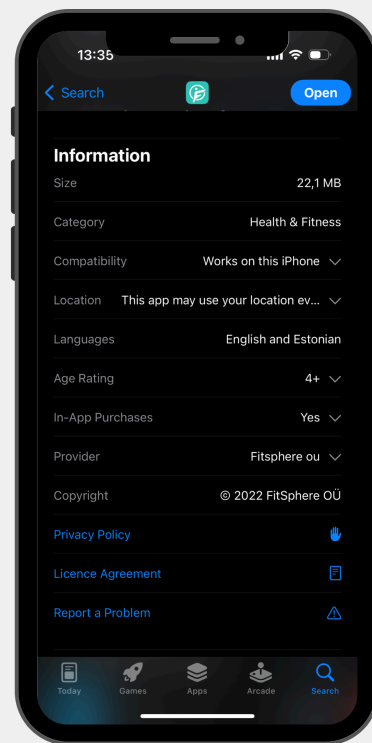
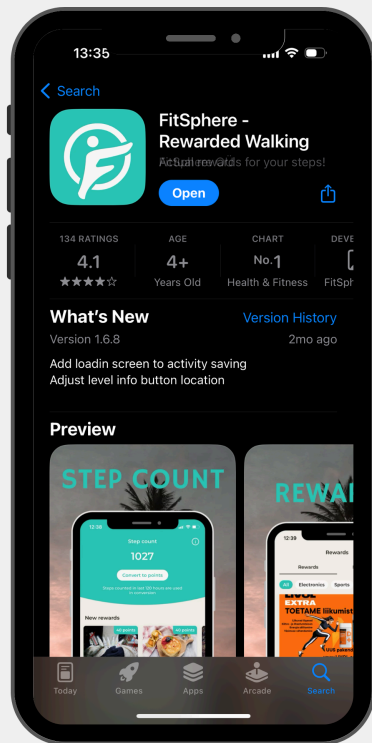
<https://thefitsphere.com/>

Viimati uuendatud: 18.09.2025

1. Kuidas äppi alla laadida?

Äpi saad alla laadida kas *Google Play* (Androidi kasutajad) või *App Store* (Apple kasutajad) äpipoodidest. Äpi allalaadimine on kõigile tasuta.

Kui Sul on äpp juba olemas, siis kontrolli äpipoes, kas Sul on kõige viimane värskendus tehtud.



2. Millist infot ja mis põhjusel on vaja konto registreerimisel?

Registreerumisel palume Sul sisestada:

- ees- ja perekonnanimi,
- isiklik e-postiaadress (oluliste teavituste saatmiseks; nõusoleku korral uudiskirja saatmiseks),
- sünnikuupäev (et kontrollida, kas kasutaja võib äppi kasutada ning vanusepiiranguga auhindu tellida),
- sugu (et võimaldada kaloreid arvestust ning osaleda vastavate piirangutega partnerite võistlustel),
- elukoht (riik, maakond, linn; et osaleda oma koduvalla või -linna võistlustel, kui need toimuvad),
- foto (*valikuline; äpi isikupärastamiseks),
- kaal (*valikuline, kui ei märgi, saab füüsilise aktiivsuse monitoorimisel kaloreid arvestada ainult ligikaudsete andmetega),
- pikkus (*valikuline, kui ei märgi, saab füüsilise aktiivsuse monitoorimisel kaloreid arvestada ainult ligikaudsete andmetega).

3. Kuidas saada oma aktiivsus FitSphere äppi?

FitSphere äppi aktiivsuse saamiseks on kuus varianti:

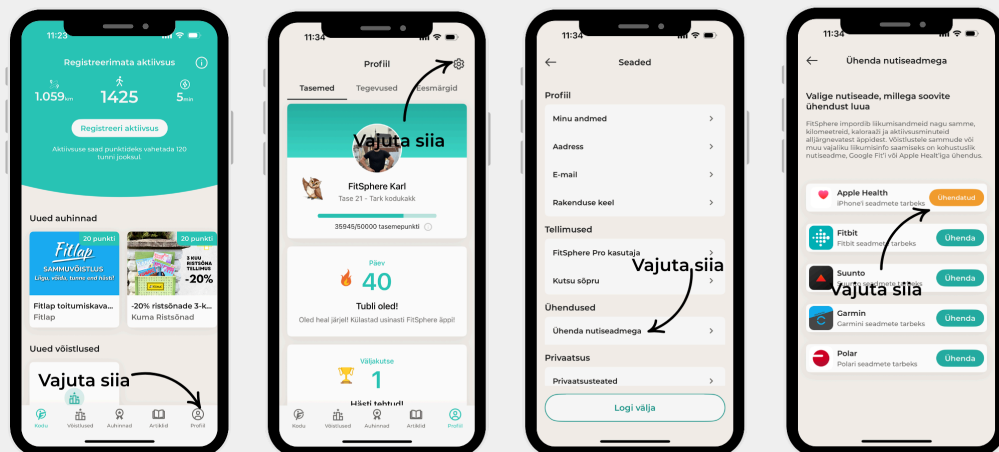
- Apple Health (vaid Apple kasutajad)
- Google Fit (vaid android seadmete kasutajad)
- Fitbit
- Garmin
- Polar
- Suunto
- FitSphere tracker

Selleks, et aktiivsusinfo jõuaks FitSphere äppi, on vaja anda FitSphere'ile vajalikud ligipääsuõigused. Samuti kontrolli, et Sinu telefoni operatsioonisüsteem ja FitSphere'i äpi versioon oleksid ajakohased ning vajadusel uuenda neid.

Kui Sinu nutikella ei ole ülal mainitud, siis tuleb nutikell liidestada Google Fit või Apple Health rakendusega (olenevalt, kas kasutad Android või iOS telefoni), siis jõuab sammuinfo ka FitSphere'i. Tasub arvestada, et mõningatel juhtudel ei pruugi kella rakendusest tulev aktiivsusinfo liikuda Google Fit või Apple Health rakendusse ideaalse täpsusega.

Kui sinu nutikella ja Google Fit rakenduse vahel puudub ametlik ühendusviis, siis võib katsetada Health Sync nimelist vaheprogrammi.

Siit leiad juhise, et kuidas saad ühenduse luua.



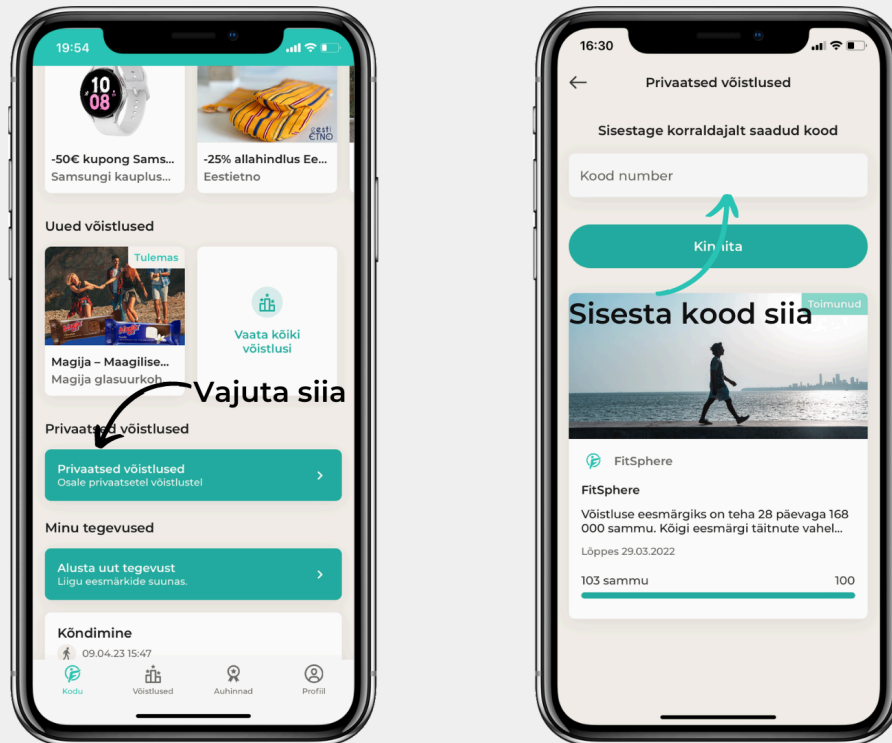
Kui jääd hätta, siis leiad täpsema juhise <https://thefitsphere.com/korduma-kippuvad-kusimused/> või võta julgelt ühendust meie klienditoega info@thefitsphere.com.

4. Kuidas saan koguda aktiivsusminuteid?

- Polar – Polari nutikella kasutajad saavad aktiivsusminuteid vastavalt aktiivsuse intensiivsusele ning kestvusele.
- Garmin – Garmin loeb Intensiivsusminuteid mõõduka või tugeva intensiivsusega tegevustest. Neid saab nii alustades tegevust Garmini nutikellal kui ka igapäevase aktiivsuse eest, kui see on piisavalt intensiivne.
- Fitbit – Fitbit loeb aktiivse tsooni minuteid, mis tähendab, et aktiivsusminutite arvestamisel arvestatakse pulssi.
- Suunto – aktiivse tsooni minuteid, mis tähendab, et aktiivsusminutite arvestamisel arvestatakse pulssi.
- Apple nutikell – Kui ühildada Apple Watch Apple Healthiga, siis jõuavad aktiivsusminutid kenasti FitSphere äppi. Apple Watch arvestab treeningminuteid ehk arvesse läheb liikumine, mis on kiirem kui kiirkõnd või kus pulss läheb kõrgemaks kui tavaline jalutamise tempo.
- Google Fit – Google Fit ise ei loe aktiivsusminuteid, kuid kui ühildada Google Fit mõne nutikella või “treening” äpiga, siis jõuavad sinna kenasti ka aktiivsusminutid. Kui kasutad ainult nutitelefoni, siis sportlikumat tegevust tehes pane kindlasti aktiivsuse mõõtmise tööle.
- Apple Health – Apple Health ise ei loe aktiivsusminuteid, kuid kui ühildada Apple Health mõne nutikella või “treening” äpiga, siis jõuavad sinna kenasti ka aktiivsusminutid. Kui kasutad ainult nutitelefoni, siis sportlikumat tegevust tehes pane kindlasti aktiivsuse mõõtmise tööle.
- FitSphere tracker - FitSphere tracker on mõeldud hetkel vaid android kasutajatele. Telefoni andurid tuvastavad Sinu liikumist ning selle alusel loeb FitSphere tracker ka aktiivsusminuteid.

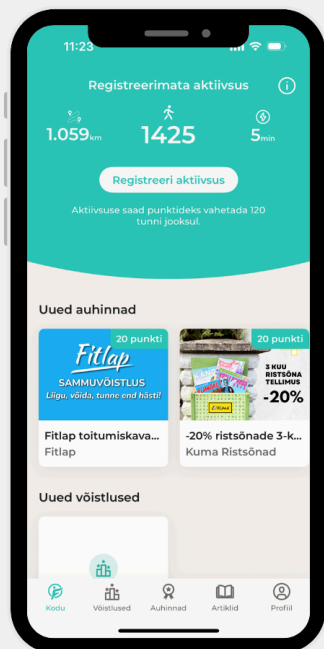
5. Kuidas liituda Sinu organisatsiooni väljakutsega?

Oma organisatsiooni väljakutsega liitumiseks leia äpi avalehelt nupp „Privaatsed võistlused“, kuhu saad sisestada oma organisatsiooni kontaktisikult saadud koodi. Seejärel ilmub nähtavale Sinu organisatsiooni väljakutse, millele vajutades saadki võistlusest osa võtta.



6. Kuidas tehtud aktiivsus võistlustele registreerida?

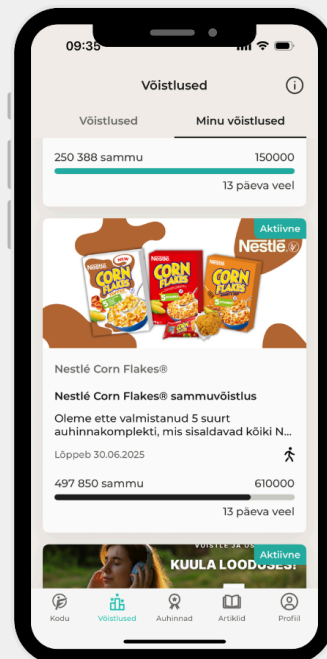
Võistluste arvestusse läheb ainult see aktiivsus, mis on äpi avalehel registreeritud. Selleks mine äpi avalehele, vajuta nuppu “Registreeri aktiivsus” ning sammud, aktiivsusminutid, vahemaa ja/või kalorit ongi võistlusel kirjas. Enne aktiivsuse registreerimist pead olema võistlusele registreerunud. Igas päevas on võimalik registreerida kuni 75 000 sammu. Muu aktiivsuse puhul limiiti ei ole! Standardkasutaja (tasuta versioon) puhul tuleb aktiivsus registreerida vähemalt kord jooksva 24 tunni jooksul. See tähendab, et aktiivsus mis on tehtud rohkem kui 24 tundi tagasi, jääb registreerimise arvestusest välja. Pro-kasutajal on aktiivsuse registreerimiseks aega 120 tundi. Pro-kasutajaks saab liituda kas äpis, minnes oma profiilile või Stebby keskkonnas.



7. Kas ja kuidas saan osa võtta teistest võistlustest?

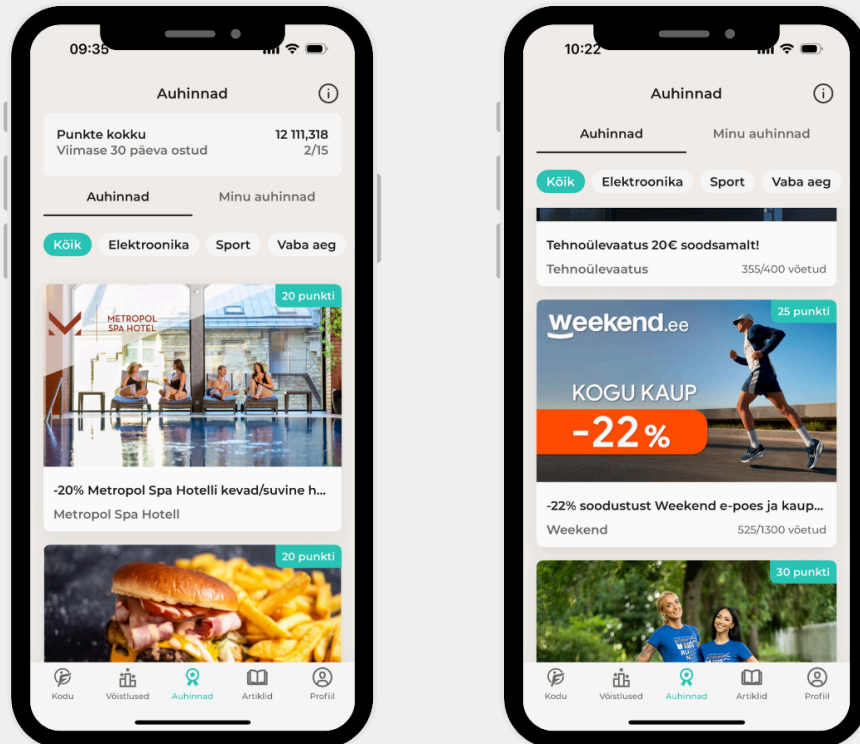
Muidugi saad! :)

Avalikud võistlused on mõeldud kõigile äpi kasutajatele ning kutsume Sind suurima hea meelega kõigist väljakutsetest osa võtma. Võistlusest osavõtmiseks ava võistlus ning vajuta nuppu “Osale võistlusel”. Seejärel osaledki võistlusel. Võistluste auhinnad loosib äpp kõigi eesmärgi täitnute vahel välja kohe peale võistluse lõppu. Info võitmise või loosiõnne mittenaeratamise kohta ilmub vastava võistluse juurde. Lisaks näed kogu võistluse jooksul ka live edetabelit! Seega, külasta FitSphere äppi igapäevaselt! :)



8. Milliseid auhindu saab punktide eest?

Lisaks võistlustele, kus auhinnad loositakse, saad auhindu lunastada ka aktiivsuse eluviisi eest teenitud punktidega. Selleks vajuta äpi allosas menüül “auhinnad” nuppu, kust saad endale meeldiva auhinna välja valida. Kui oled endale meelepärase auhinna välja valinud, klõpsa nuppu “Osta” misjärel kuvatakse Sulle kood või muu viis, mida saad kasutada auhinna kättesaamiseks.



9. Kuidas käib eesmärgistamine ja tegevuste monitoorimine?

Lisaks võistlustele ja auhindadele leiad FitSphere äpist eesmärgistamise ja monitoorimise funktsioonid. Eesmäärke seades saad valida kolme eesmärgi tüübi vahel: sammud, vahemaa ja aeg. Antud eesmäärke saad täita vaid kasutades monitoorimise funktsiooni. Selle jaoks vajuta äpi avalehel olevale “alusta tegevust” nupule. Sealt saad valida tegevuse tüübi ning eesmärgi. Mõnusat monitoorimist! :)

Mõnusat sammumist ning edukat võistlustel osalemist!

