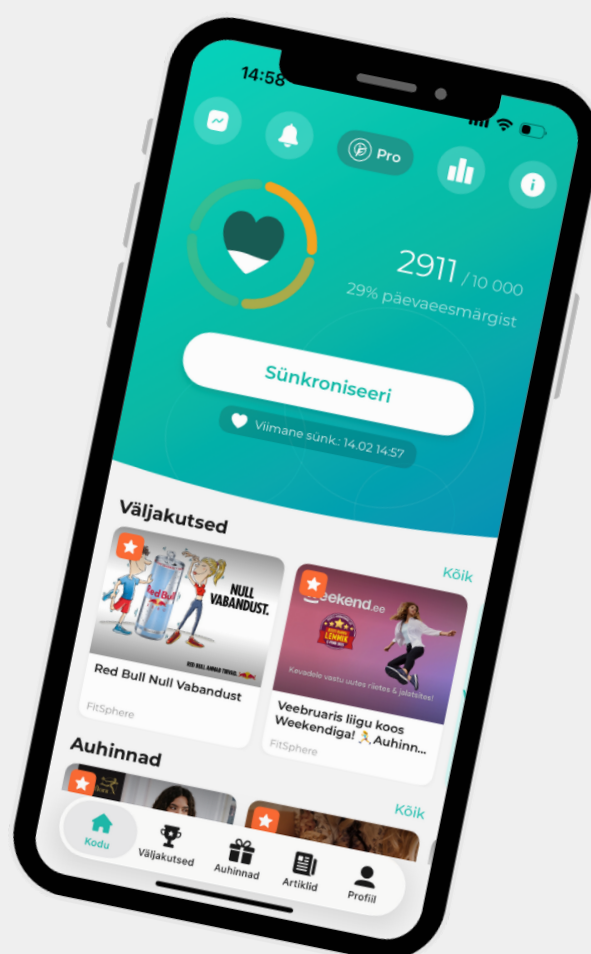




KASUTUSJUHEND



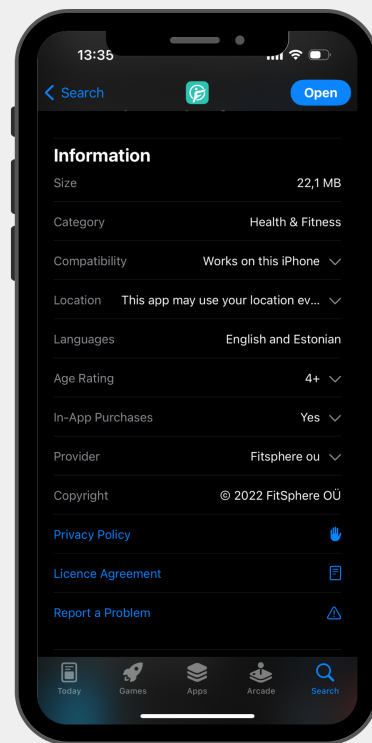
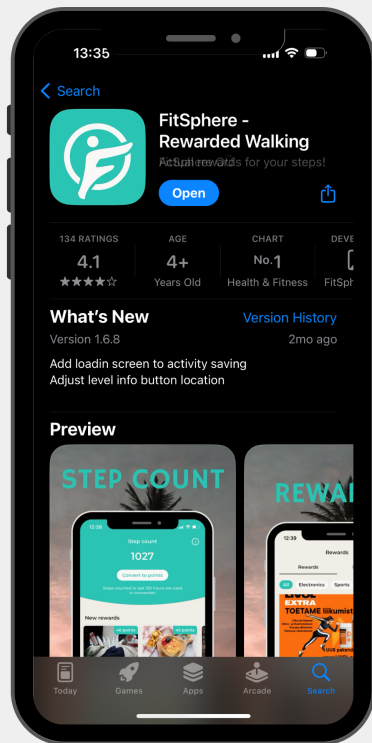
<https://thefitsphere.com/>

Viimati uuendatud: 15.02.2026

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 (sisselogimiseks, oluliste teavituste saatmiseks; nõusoleku korral uudiskirja saatmiseks),
- parool (kontosse sisselogimiseks)
- 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 seitse varianti:

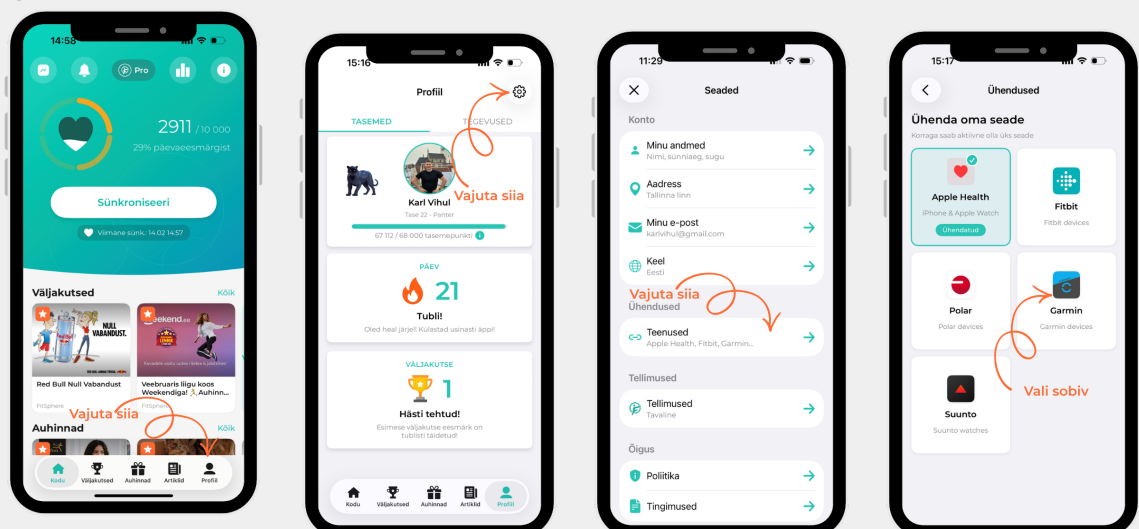
- Apple Health (vaid Apple kasutajad)
- Google Fit (vaid android seadmete kasutajad)
- Fitbit
- Garmin
- Polar
- Suunto
- FitSphere tracker (vaid android seadmete kasutajad)
- Google Health Connect (vaid android seadmete kasutajad)

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, Google Health Connect või Apple Health rakendusega (olenevalt, kas kasutad Android või iOS telefoni), siis jõuab aktiivsusinfo 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 või Health Connect'i rakenduse vahel puudub ametlik ühendusviis, siis võib katsetada Health Sync nimelist vaierakendust.

Siit leiad juhise, et kuidas saad ühenduse luua.

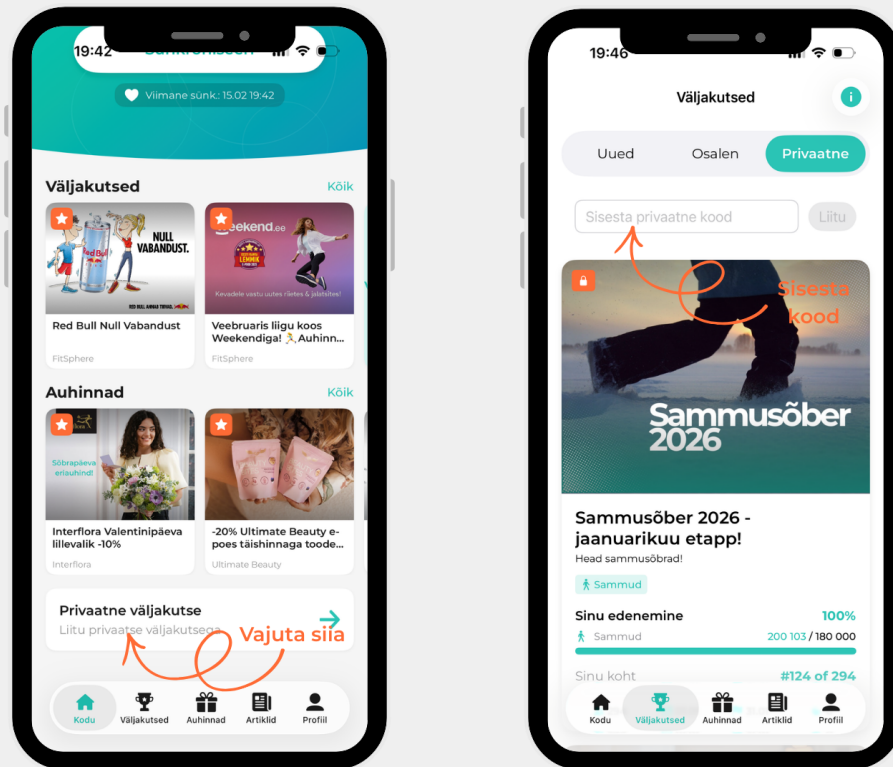


4. Kuidas saan koguda aktiivsusminuteid?

- 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.

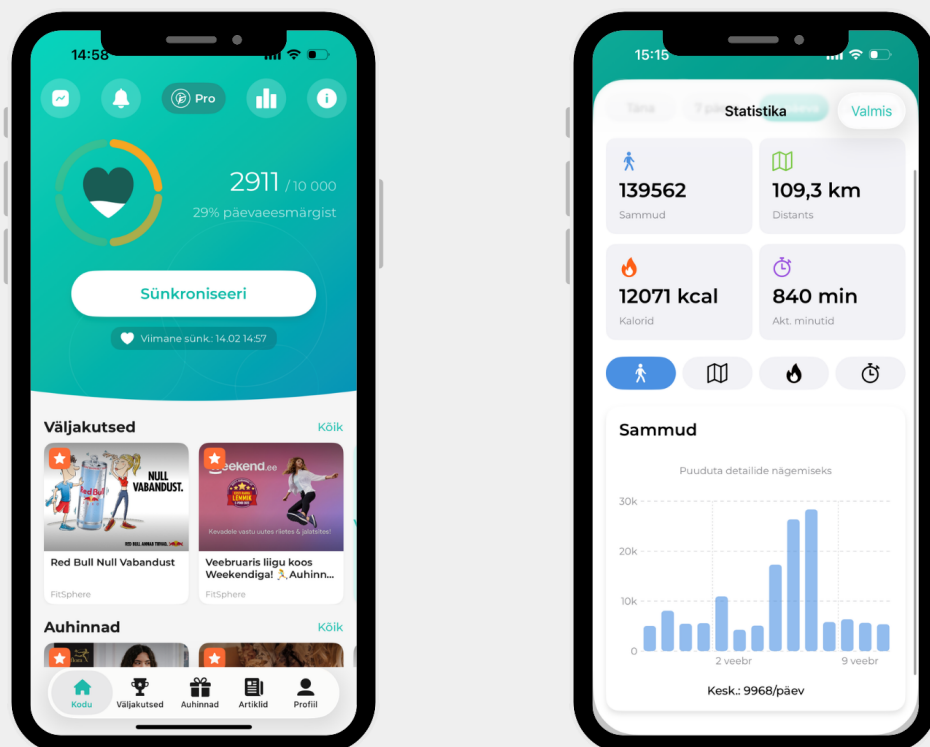
5. Kuidas liituda Sinu organisatsiooni väljakutsega?

Oma organisatsiooni väljakutsega liitumiseks leia äpi avalehelt nupp „Privaatsed võistlused“, kuhu saad sisestada oma organisatsiooni kontaktisikult saadud koodi. Pärast koodi sisestamist vajuta nuppu „Liitu“ ning oledki väljakutses kirjas! Väljakutse ilmub nähtavale „privaatsed väljakutsed“ vaates!



6. Kuidas tehtud aktiivsus võistlustele registreerida?

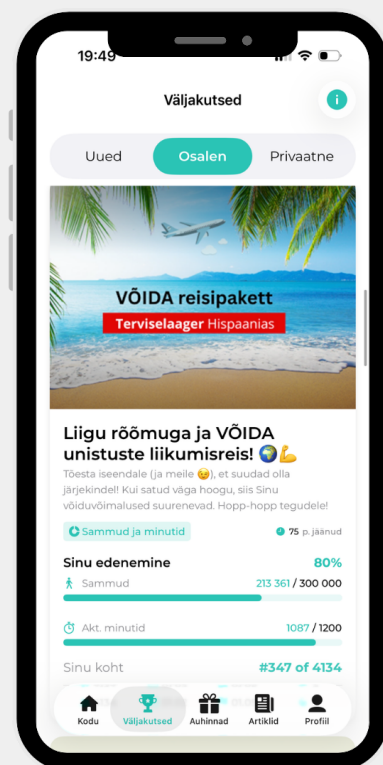
Võistluste arvestusse läheb ainult see aktiivsus, mis on tehtud peale väljakutsega liitumist ning on äpi avalehel registreeritud. Selleks mine äpi avalehele, vajuta nuppu “sünkroniseeri” ning sammud, aktiivsusminutid, vahemaa ja/või kalorit ongi võistlusel kirjas. Enne aktiivsuse registreerimist pead olema võistlusele registreerunud. Aktiivsus tuleb sünkroniseerida äppi vähemalt kord jooksva 120 tunni jooksul. See tähendab, et aktiivsus mis on tehtud rohkem kui 120 tundi tagasi, jääb registreerimise arvestusest välja. Olenevalt nutiseadmete tehnilisest võimekusest võib olla vajadus sünkroniseerida aktiivsust tihedamalt.



7. Kas ja kuidas saan osa võtta teistest võistlustest?

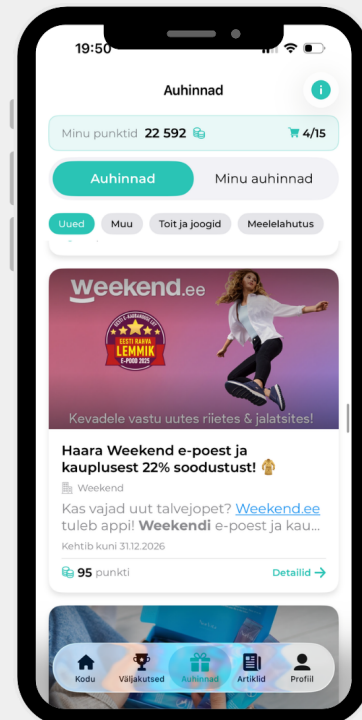
Muidugi saad! :)

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 mittenaerutamise 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 aktiivsuse monitoorimine?

Lisaks võistlustele ja auhindadele leiad FitSphere äpist aktiivsuse monitoorimise funktsiooni. Aktiivsuse monitoorimiseks vajuta äpi avalehel olevale “alusta tegevust” nupule. Sealt saad valida tegevuse tüübi!. Mõnusat monitoorimist! :)

Mõnusat sammumist ning edukat võistlustel osalemist!

