

Βοήθεια

Σύντομες απαντήσεις, με τη σειρά που πιθανότατα θα τις χρειαστείς.

Πρώτα βήματα

1. Εγκατάστησε το PrivateSteps από το Google Play και άνοιξέ το.
2. Πάτησε **Να επιτρέπεται η μέτρηση βημάτων** και αποδέξου τα δύο μηνύματα του Android.
3. Αν σου ζητηθεί, πάτησε **Άνοιγμα ρυθμίσεων μπαταρίας** και επίλεξε **Μπαταρία > Χωρίς περιορισμούς** (δες παρακάτω).
4. Βάλε το κινητό στην τσέπη σου και περπάτα. Ο αριθμός του σήμερα εμφανίζεται στην κορυφή και στη μικρή μόνιμη ειδοποίηση.

Παραχώρηση αδειών

Το Android ζητά δύο πράγματα. Η **Σωματική δραστηριότητα** επιτρέπει στην εφαρμογή να διαβάζει τον αισθητήρα βημάτων. Οι **Ειδοποιήσεις** της επιτρέπουν να δείχνει τον τρέχοντα αριθμό· το Android απαιτεί μια μόνιμη ειδοποίηση για τη μέτρηση στο παρασκήνιο. Καμία από τις δύο άδειες δεν επιτρέπει στην εφαρμογή να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο, και το PrivateSteps δεν έχει καθόλου άδεια διαδικτύου.

Αν πάτησες κατά λάθος «Να μην επιτρέπεται»: άνοιξε την εφαρμογή, πάτησε **Άνοιγμα ρυθμίσεων εφαρμογής**, μετά Άδειες, και επέτρεψε τη Σωματική δραστηριότητα.

Η ρύθμιση μπαταρίας της Samsung

Ο διαχειριστής μπαταρίας της Samsung μπορεί να βάλει τις εφαρμογές σε αναστολή, κάτι που σταματά τη μέτρηση μέχρι να ανοίξεις ξανά την εφαρμογή. Μία ρύθμιση το διορθώνει:

1. Άνοιξε **Ρυθμίσεις > Εφαρμογές > PrivateSteps**.
2. Πάτησε **Μπαταρία**.
3. Επίλεξε **Χωρίς περιορισμούς**.

Έλεγξε επίσης τις **Ρυθμίσεις > Μπαταρία > Όρια χρήσης στο παρασκήνιο** και βεβαιώσου ότι το PrivateSteps δεν βρίσκεται στις **Εφαρμογές σε αναστολή** ή στις **Εφαρμογές σε βαθιά αναστολή**. Η εφαρμογή έχει στο κάτω μέρος της κύριας οθόνης ένα κουμπί **Βοήθεια ρύθμισης μπαταρίας** που ανοίγει το σωστό σημείο.

Ορισμός στόχων

Πάτησε **Ορισμός των στόχων μου** (αργότερα **Αλλαγή των στόχων μου**). Βάλε έναν ημερήσιο, εβδομαδιαίο ή μηνιαίο αριθμό βημάτων, ή άφησε ένα πλαίσιο κενό για να μην υπάρχει στόχος. Το **Συμπλήρωση εβδομαδιαίου και μηνιαίου από τον ημερήσιο** τους ορίζει στο 7πλάσιο και στο 30πλάσιο του ημερήσιου στόχου. Ο ημερήσιος στόχος σχεδιάζει έναν κύκλο γύρω από τον αριθμό του σήμερα και μια διακεκομμένη γραμμή στα γραφήματα Εβδομάδας και Μήνα· ο μηνιαίος στόχος είναι η διακεκομμένη γραμμή στο γράφημα του Έτους. Η πρόοδος εβδομάδας και μήνα εμφανίζεται ως μπάρες.

Το widget αρχικής οθόνης

Πάτησε παρατεταμένα ένα κενό σημείο της αρχικής οθόνης, επέλεξε **Widgets**, βρες το **PrivateSteps** και σύρε το έξω. Δείχνει τον αριθμό του σήμερα και, αν έχεις ημερήσιο στόχο, το ποσοστό. Πάτησέ το για να ανοίξει η εφαρμογή. Όσο είναι σε παύση, το λέει. Χωρίς ενεργή συνδρομή δείχνει «Κρυφό» μέχρι να εγγραφείς συνδρομητής.

Παύση

Ενεργοποίησε το **Παύση της μέτρησης** στις Ρυθμίσεις της κύριας οθόνης. Η μέτρηση σταματά εντελώς και η ειδοποίηση εξαφανίζεται. Τα βήματα που γίνονται σε παύση δεν προστίθενται ποτέ αργότερα. Πάτησε **Συνέχιση της μέτρησης** στο banner για να ξεκινήσει ξανά.

Εξαγωγή και εισαγωγή

Όλα βρίσκονται στο **Τα δεδομένα σου** στην κύρια οθόνη. Τα αρχεία είναι απλό κείμενο UTF-8 με γραμμή επικεφαλίδων, οπότε ανοίγουν σε οποιοδήποτε υπολογιστικό φύλλο.

Εξαγωγή ημερήσιων συνόλων (CSV)

Μία γραμμή ανά ημέρα: `date, steps` — για παράδειγμα `2026-10-15, 8423` .
Ιδανικό για υπολογιστικά φύλλα.

Εξαγωγή πλήρους λεπτομέρειας (CSV)

Μία γραμμή ανά ώρα: `hour_start, steps` — για παράδειγμα `2026-10-15T14:00:00-04:00, 812` . Αυτό είναι το αρχείο που πρέπει να κρατήσεις αν θελήσεις ποτέ να κάνεις επαναφορά.

Εισαγωγή αρχείου πλήρους λεπτομέρειας

Συγχωνεύει ανά ώρα και κρατά τη μεγαλύτερη τιμή για κάθε ώρα που είναι ήδη αποθηκευμένη, οπότε η εισαγωγή του ίδιου αρχείου δύο φορές δεν μετρά ποτέ διπλά. Οι ώρες στο μέλλον παραλείπονται. Οι ημέρες με βάρος και χοληστερόλη που είναι ήδη αποθηκευμένες διατηρούνται· οι ίδιες καταχωρίσεις σακχάρου αίματος δεν διπλασιάζονται.

Χρησιμοποιούνται τα δικά του παράθυρα αποθήκευσης και ανοίγματος του Android, ώστε να επιλέγεις ακριβώς πού πηγαίνουν τα αρχεία. Το PrivateSteps δεν χρειάζεται άδεια αποθήκευσης.

Αλλαγή κινητού

1. Στο παλιό κινητό: **Εξαγωγή πλήρους λεπτομέρειας (CSV)** και αποθήκευσή του κάπου που θα μπορείς να το φτάσεις από το νέο κινητό (καλώδιο USB, δικό σου cloud, email στον εαυτό σου).

2. Στο νέο κινητό: εγκατάστησε το PrivateSteps, επέτρεψε τις άδειες, μετά **Εισαγωγή αρχείου πλήρους λεπτομέρειας** και διάλεξε εκείνο το αρχείο.
3. Οι στόχοι δεν περιλαμβάνονται στο CSV· όρισέ τους ξανά στο **Αλλαγή των στόχων μου**.

Εναλλακτικά, ενεργοποίησε το **Συμπερίληψη στο αντίγραφο ασφαλείας του Android** πριν αλλάξεις κινητό· το αντίγραφο ασφαλείας και η επαναφορά του Android θα μεταφέρουν τότε βήματα και στόχους.

Ημερολόγιο και Σύγκριση

Χρησιμοποίησε την καρτέλα **Ημερολόγιο** για να σημειώνεις τους δικούς σου αριθμούς για οποιαδήποτε ημέρα: σάκχαρο αίματος (όσες καταχωρίσεις θέλεις, η καθεμία με ώρα), βάρος και χοληστερόλη (ολική, HDL, LDL και τριγλυκερίδια· συμπλήρωσε μόνο ό,τι έχεις). Πάτησε μια καταχώριση για να την αλλάξεις ή να τη διαγράψεις. Επίλεξε τις μονάδες σου (mg/dL ή mmol/L, kg ή lb) στο κάτω μέρος της καρτέλας Ημερολόγιο.

Η καρτέλα **Σύγκριση** σχεδιάζει τους αριθμούς που διαλέγεις ως γραμμές σε μια εβδομάδα, έναν μήνα, ένα έτος ή για όλο το διάστημα. Κάθε γραμμή έχει τη δική της κλίμακα, ώστε να βλέπεις τα πάνω και τα κάτω δίπλα δίπλα· το εύρος κάθε γραμμής αναγράφεται κάτω από το γράφημα. Πάτησε το γράφημα για να δεις τις πραγματικές τιμές μιας ημέρας. Το σάκχαρο αίματος δείχνει στο γράφημα τον μέσο όρο της ημέρας και κάθε καταχώριση στο Ημερολόγιο. Το PrivateSteps μόνο καταγράφει και σχεδιάζει τους αριθμούς σου. Δεν τους κρίνει ούτε δίνει συμβουλές· ρώτα τον γιατρό σου τι σημαίνουν.

Νερό και υπενθυμίσεις

Στην κορυφή της καρτέλας **Ημερολόγιο**, το **Νερό** κρατά ένα τρέχον σύνολο για την ημέρα. Πάτησε ένα κουμπί γρήγορης προσθήκης για ένα ποτήρι ή ένα μπουκάλι, **Προσθήκη άλλης ποσότητας** για οτιδήποτε άλλο, ή **Διόρθωση του συνόλου** αν έκανες λάθος. Όρισε έναν ημερήσιο στόχο νερού στο **Οι στόχοι σου**. Επίλεξε υγρές ουγγιές, χιλιοστόλιτρα ή λίτρα στις **Μονάδες**· η εφαρμογή ξεκινά με αυτή που είναι πιο συνηθισμένη εκεί που ζεις.

Οι **Υπενθυμίσεις** (επίσης στην καρτέλα Ημερολόγιο) μπορούν να σε ωθήσουν να πας μια βόλτα ή να ελέγξεις το σάκχαρό σου. Διάλεξε την ώρα και τις ημέρες της εβδομάδας, ή κάθε ημέρα. Πρόσθεσε όσες θέλεις και ενεργοποίησε ή απενεργοποίησε την καθεμία. Οι υπενθυμίσεις είναι ξυπνητήρια μόνο στο κινητό σου. Μπορεί να φτάσουν λίγα λεπτά μετά την επιλεγμένη ώρα όταν το κινητό ξεκουράζεται, και χρειάζονται να επιτρέπονται οι ειδοποιήσεις για το PrivateSteps.

Φάρμακα

Η καρτέλα **Φάρμακα** είναι μια απλή λίστα: όνομα, δόση, πόσο συχνά (γράψ' το όπως θέλεις), οι ημερομηνίες έναρξης και διακοπής, και σημειώσεις. Πάτησε μια καταχώριση για να την αλλάξεις ή να τη διαγράψεις. Το **Εκτύπωση ή αποθήκευση ως PDF** ανοίγει την οθόνη εκτύπωσης του Android με μια καθαρή λίστα μίας σελίδας· μπορείς να γράψεις το όνομά σου στη σελίδα ή να το αφήσεις κενό, και το όνομα δεν αποθηκεύεται. Το **Εξαγωγή CSV** αποθηκεύει τη λίστα ως αρχείο υπολογιστικού φύλλου. Το PrivateSteps δεν ελέγχει δόσεις ή αλληλεπιδράσεις και δεν δίνει συμβουλές.

Στόχοι τιμών

Στην καρτέλα **Ημερολόγιο**, το **Οι στόχοι σου** σου επιτρέπει να ορίσεις έναν αριθμό-στόχο για βάρος, σάκχαρο αίματος, ολική χοληστερόλη, HDL, LDL και τριγλυκερίδια. Κάθε αλλαγή σε στόχο, συμπεριλαμβανομένων των στόχων βημάτων, κρατιέται με την ημερομηνία της στο **Ιστορικό στόχων**. Στη Σύγκριση, οι στόχοι εμφανίζονται ως αχνές διακεκομμένες γραμμές. Οι στόχοι δεν χρωματίζουν ούτε βαθμολογούν ποτέ τους αριθμούς σου.

Διαγραφή των δεδομένων σου

Διαγραφή παλαιότερων δεδομένων

Πάτησε **Διαγραφή παλαιότερων δεδομένων**, επέλεξε πόσα από τα πιο πρόσφατα έτη θα κρατηθούν (1, 2, 5 ή 10) και επιβεβαίωσε. Ό,τι είναι παλαιότερο διαγράφεται μόνιμα από το κινητό.

Διαγραφή όλων

Πάτησε **Διαγραφή όλων των δεδομένων μου** και μετά **Διαγραφή όλων**. Αυτό διαγράφει μόνιμα τα βήματά σου και κάθε αριθμό που έχεις καταχωρίσει από το κινητό και δεν μπορεί να αναιρεθεί. Θες πρώτα ένα αντίγραφο; Πάτησε Ακύρωση και κάνε εξαγωγή. Η απεγκατάσταση της εφαρμογής διαγράφει επίσης ό,τι είναι αποθηκευμένο στο κινητό.

Πώς λειτουργεί το αντίγραφο ασφαλείας και πώς να το απενεργοποιήσεις

Το **Συμπερίληψη στο αντίγραφο ασφαλείας του Android** είναι απενεργοποιημένο από προεπιλογή. Όταν είναι ενεργό, τα βήματα και οι στόχοι σου συμπεριλαμβάνονται στο κανονικό αντίγραφο ασφαλείας Android του κινητού, το οποίο εκτελείται από το Android (συνήθως στον λογαριασμό σου Google), όχι από το PrivateSteps. Η ίδια η εφαρμογή εξακολουθεί να μη συνδέεται ποτέ στο διαδίκτυο. Η απενεργοποίηση του διακόπτη σταματά τα νέα αντίγραφα. Για να διαγράψεις ένα αντίγραφο που έχει ήδη δημιουργηθεί, χρησιμοποίησε **Ρυθμίσεις > Google > Αντίγραφα ασφαλείας** στο κινητό.

Η δωρεάν δοκιμή και η ετήσια συνδρομή

Το PrivateSteps είναι δωρεάν στην εγκατάσταση. Πάτησε **Έναρξη δωρεάν δοκιμής 7 ημερών** και το Google Play ζητά τρόπο πληρωμής· για 7 ημέρες όλα λειτουργούν και δεν πληρώνεις τίποτα. Αν ακυρώσεις πριν τελειώσουν οι 7 ημέρες, δεν χρεώνεσαι ποτέ. Μια λεπτή γραμμή στην κορυφή της κύριας οθόνης δείχνει τις ημέρες που απομένουν και την ημερομηνία της πρώτης χρέωσης.

Μετά τη δοκιμή η συνδρομή κοστίζει \$5 τον χρόνο και χρεώνεται αυτόματα κάθε χρόνο μέχρι να την ακυρώσεις. Χωρίς ενεργή συνδρομή, το ιστορικό, τα γραφήματα, οι στόχοι και τα ρεκόρ κλειδώνουν. **Η μέτρηση δεν σταματά ποτέ και τίποτα δεν διαγράφεται.** Τα βήματά σου αποθηκεύονται όλη την ώρα, και οι ρυθμίσεις, η παύση και όλα τα εργαλεία εξαγωγής, εισαγωγής και διαγραφής εξακολουθούν να λειτουργούν, ώστε να μπορείς πάντα να πάρεις τα δεδομένα σου μαζί σου. Ο αριθμός κρύβεται μέχρι να εγγραφείς συνδρομητής: στην εφαρμογή είναι θολός, και η ειδοποίηση και το widget σταματούν να τον δείχνουν (η ειδοποίηση λέει ότι η μέτρηση συνεχίζεται, και το widget γράφει «Κρυφό / Πάτησε για συνδρομή»).

Το Google Play δείχνει την τιμή στο νόμισμά σου (\$5 τον χρόνο, διαφέρει ανά χώρα) και χειρίζεται την πληρωμή. Χωρίς λογαριασμό. Για να ακυρώσεις ή να αλλάξεις τη συνδρομή, πάτησε **Διαχείριση** στις Ρυθμίσεις (ή στο banner της δοκιμής) ή άνοιξε το Google Play > Πληρωμές και συνδρομές > Συνδρομές. Η εφαρμογή σου θυμίζει έναν μήνα πριν από κάθε ανανέωση, μία εβδομάδα πριν και την ίδια την ημέρα, καθώς και πριν από την πρώτη χρέωση όταν είσαι στη δοκιμή. Το ίδιο το PrivateSteps εξακολουθεί να μην έχει άδεια διαδικτύου· την πληρωμή την κάνει η εφαρμογή Google Play στο κινητό.

Νέο κινητό ή επανεγκατάσταση; Πάτησε **Επαναφορά συνδρομής** ενώ είσαι συνδεδεμένος στον ίδιο λογαριασμό Google. Αν μια αγορά εμφανίζεται ως σε εκκρεμότητα, ξεκινά μόλις το Google Play την επιβεβαιώσει.

Γλώσσες

Η εφαρμογή ακολουθεί τη γλώσσα του κινητού σου (υποστηρίζονται 53). Στο Android 13 και νεότερο μπορείς επίσης να επιλέξεις γλώσσα μόνο για το PrivateSteps στις Ρυθμίσεις > Εφαρμογές > PrivateSteps > Γλώσσα. Τα αραβικά, τα εβραϊκά και τα ουρντού εμφανίζονται από δεξιά προς τα αριστερά, συμπεριλαμβανομένων των γραφημάτων.

Ακόμα κολλημένος;

Στείλε email στο help@privatesteps.com. Πες μας ποιο κινητό έχεις και τι περιμένες να γίνει.