

Abi

Lühikesed vastused, järjekorras, milles neid tõenäoliselt vajad.

Alustamine

1. Installi PrivateSteps Google Playst ja ava see.
2. Puuduta **Luba sammude lugemine** ja nõustu kahe Androidi küsimusega.
3. Kui küsitakse, puuduta **Ava akuseaded** ja vali **Aku › Piiranguteta** (vt allpool).
4. Pane telefon taskusse ja kõnni. Täna sammude arv ilmub ülaossa ja väikesesse püsivõrguavitusse.

Lubade andmine

Android küsib kahte asja. **Füüsiline aktiivsus** lubab rakendusel lugeda sammundurit. **Teavitused** lubavad sellel näidata jooksvat sammude arvu; Android nõuab taustal lugemiseks püsivõrguavitust. Kumbki luba ei lase rakendusel interneti kasutada ja PrivateStepsil pole interneti-luba üldse.

Kui puudutasid kogemata nuppu Ära luba: ava rakendus, puuduta **Ava rakenduse seaded**, seejärel Load ja luba Füüsiline aktiivsus.

Samsungi akuseade

Samsungi akuhaldur võib panna rakendused magama, mis peatab lugemise, kuni avad rakenduse uuesti. Üks seade parandab selle:

1. Ava **Seaded › Rakendused › PrivateSteps**.
2. Puuduta **Aku**.
3. Vali **Piiranguteta**.

Kontrolli ka **Seaded › Aku › Taustakasutuse piirangud** ja veendu, et PrivateSteps ei ole jaotises **Magavad rakendused** ega **Sügavalt magavad rakendused**. Rakenduse põhiekraani allosas on nupp **Aku seadistamise abi**, mis avab õige koha.

Eesmärkide seadmine

Puuduta **Sea minu eesmärgid** (hiljem **Muuda minu eesmäärke**). Sisesta päeva-, nädala- või kuusammude arv või jäta lahter tühjaks, kui eesmärki ei ole. **Täida nädal ja kuu päevaeesmärgist** seab need päevaeesmärgi 7× ja 30× väärtuseks. Päevaeesmärk joonistab tänase sammude arvu ümber ringi ja katkendjoone nädala ja kuu diagrammidele; kuueesmärk on katkendjoon aasta diagrammil. Nädala ja kuu edenemist näidatakse ribadena.

Avaekraani vidin

Vajuta pikalt avaekraani tühja kohta, vali **Vidinad**, leia **PrivateSteps** ja lohista see välja. See näitab tänast sammude arvu ja, kui sul on päevaeesmärk, protsenti. Puuduta rakenduse avamiseks. Peatatuna ütleb see seda. Ilma aktiivse tellimusega näitab see „Peidetud“, kuni tellid.

Peatamine

Lülita põhiekraani jaotises Seaded sisse **Peata lugemine**. Lugemine lakkab täielikult ja teavitus kaob. Peatuse ajal tehtud samme ei lisata hiljem kunagi. Puuduta ribal **Jätka lugemist**, et uuesti alustada.

Eksportimine ja importimine

Kõik asub põhiekraanil jaotises **Sinu andmed**. Failid on lihtsad UTF-8 tekstifailid päisereaga, nii et need avanevad mis tahes tabelarvutuses.

Ekspordi päevakokkuvõtted (CSV)

Üks rida päeva kohta: `date, steps` — näiteks `2026-10-15,8423` . Parim tabelarvutuse jaoks.

Ekspordi täielik ülevaade (CSV)

Üks rida tunni kohta: `hour_start, steps` — näiteks `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` . See on fail, mida hoida, kui kunagi soovid taastada.

Impordi täieliku ülevaate fail

Ühendab tundide kaupa ja jätab juba salvestatud tunni puhul suurema väärtuse, nii et sama faili kaks korda importimine ei lisa topelt. Tulevikutunnid jäetakse vahele. Juba salvestatud kaalu ja kolesterooli päevad säilitatakse; identsed veresuhkru kirjed ei dubleeru.

Kasutatakse Androidi enda salvestus- ja avamisdialooge, nii et valid täpselt, kuhu failid lähevad. PrivateSteps ei vaja salvestusruumi luba.

Uude telefoni kolimine

1. Vanas telefonis: **Ekspordi täielik ülevaade (CSV)** ja salvesta see kohta, kuhu pääsed uuest telefonist ligi (USB-kaabel, sinu enda pilvedraiv, e-kiri iseendale).
2. Uues telefonis: installi PrivateSteps, anna load, seejärel **Impordi täieliku ülevaate fail** ja vali see fail.
3. Eesmäärke CSV-s ei ole; sea need uuesti jaotises **Muuda minu eesmäärke**.

Teise võimalusena lülita enne vahetamist sisse **Lisa Androidi varukoopiasse**; Androidi varundus ja taastamine kannab siis sammud ja eesmärgid üle.

Logi ja Võrdle

Kasuta vahekaarti **Logi**, et kirjutada üles oma enda numbrid mis tahes päeva kohta: veresuhkur (nii palju kirjeid kui soovid, igaühel oma kellaaeg), kaal ja kolesterool (üld-, HDL-, LDL-kolesterool ja triglütseriidid; täida ainult see, mis sul on). Puuduta kirjet, et seda muuta või kustutada. Vali oma ühikud (mg/dL või mmol/L, kg või lb) Logi vahekaardi allosas.

Vahekaart **Võrdle** joonistab valitud numbrid joontena nädala, kuu, aasta või kogu aja kohta. Igal joonel on oma skaala, et näeksid tõuse ja langusi kõrvuti; iga joone vahemik on loetletud diagrammi all. Puuduta diagrammi, et näha päeva tegelikke väärtusi. Veresuhkru puhul näitab diagramm päeva keskmist ja Logis on iga kirje. PrivateSteps ainult salvestab ja joonistab sinu numbreid. See ei hinda neid ega anna nõu; küsi arstilt, mida need tähendavad.

Vesi ja meeldetuletused

Vahekaardi **Logi** ülaosas peab **Vesi** päeva jooksvat kogusummat. Puuduta kiirlisamise nuppu klaasi või pudeli jaoks, **Lisa muu kogus** millegi muu jaoks või **Paranda kogusumma**, kui tegid vea. Sea päevane veesiht jaotises **Sinu sihid**. Vali vedelikuunsid, milliliitrid või liitrid jaotises **Ühikud**; rakendus alustab sellega, mis on sinu elukohas kõige levinum.

Meeldetuletused (samuti vahekaardil Logi) võivad sind kõndima suunata või veresuhkrut mõõtma meenutada. Vali kellaaeg ja nädalapäevad või iga päev. Lisa nii palju kui soovid ja lülita igaüks sisse või välja. Meeldetuletused on alarmid ainult sinu telefonis. Need võivad saabuda mõni minut pärast valitud aega, kui telefon puhkab, ja need vajavad, et PrivateStepsile oleksid teavitused lubatud.

Ravimid

Vahekaart **Ravimid** on lihtne nimekiri: nimi, annus, kui tihti (kirjuta nii, nagu soovid), alustamise ja lõpetamise kuupäevad ning märkmed. Puuduta kirjet, et seda muuta või kustutada. **Prindi või salvesta PDF-ina** avab Androidi prindiekraani puhta ühelehelise nimekirjaga; saad lehele oma nime kirjutada või selle tühjaks jätta ning nime ei salvestata. **Ekspordi CSV** salvestab nimekirja tabelarvutusfailina. PrivateSteps ei kontrolli annuseid ega koostoimeid ja ei anna nõu.

Sihid

Vahekaardil **Logi** võimaldab **Sinu sihid** seada ühe siht-numbri kaalule, veresuhkrule, üldkolesteroolile, HDL-ile, LDL-ile ja triglütseriididele. Iga sihi muudatus, sealhulgas sinu sammueesmärgid, säilitatakse kuupäevaga jaotises **Eesmärkide ajalugu**. Võrdle vaates ilmuvad sihid hämarate katkendjoontena. Sihid ei värvi ega hinda kunagi sinu numbreid.

Oma andmete kustutamine

Kustuta vanemad andmed

Puuduta **Kustuta vanemad andmed**, vali, mitu viimast aastat jätta (1, 2, 5 või 10) ja kinnita. Kõik vanem kustutatakse telefonist jäädavalt.

Kustuta kõik

Puuduta **Kustuta kõik minu andmed** ja seejärel **Kustuta kõik**. See kustutab telefonist jäädavalt sinu sammud ja iga sisestatud numbri ning seda ei saa tagasi võtta. Tahad enne koopia? Puuduta Tühista ja ekspordi. Rakenduse desinstallimine kustutab samuti kõik telefonis talletatu.

Kuidas varundus töötab ja kuidas selle välja lülitada

Lisa Androidi varukoopiasse on vaikimisi välja lülitatud. Sisse lülitatuna lisatakse sinu sammud ja eesmärgid telefoni tavalisse Androidi varukoopiasse, mida teeb Android (tavaliselt sinu Google'i kontole), mitte PrivateSteps. Rakendus ise ei ühendu ikka kunagi internetiga. Lülitati väljalülitamine peatab uued varukoopiad. Juba tehtud koopia kustutamiseks kasuta telefonis **Seaded > Google > Varundus**.

Tasuta prooviaeg ja aastatellimus

PrivateSteps on tasuta installida. Puuduta **Alusta 7-päevast tasuta prooviaega** ja Google Play küsib makseviisi; 7 päeva töötab kõik ja sa ei maksa midagi. Kui tühistad enne 7 päeva lõppu, ei võeta sinult kunagi tasu. Õhuke joon põhiekraani ülaosas näitab järelejäänud päevi ja esimese tasu võtmise kuupäeva.

Pärast prooviaega maksab tellimus \$5 aastas ja tasu võetakse automaatselt igal aastal, kuni tühistad. Ilma aktiivse tellimusega on ajalugu, diagrammid, eesmärgid ja rekordid lukus. **Lugemine ei peatu kunagi ja midagi ei kustutata**. Sinu sammud salvestatakse kogu aeg ning seaded, peatamine ja kõik ekspordi-, impordi- ja kustutamishendid töötavad edasi, nii et saad oma andmed alati endaga kaasa võtta. Number on peidetud, kuni tellid: rakenduses on see hägustatud ning teavitus ja vidin lõpetavad selle näitamise (teavitus ütleb, et lugemine jätkub, ja vidin ütleb „Peidetud / Puuduta tellimiseks“).

Google Play näitab hinda sinu valuutas (\$5 aastas, sõltub riigist) ja tegeleb maksega. Kontot ei ole. Tühistamiseks või muutmiseks puuduta **Halda** seadetes (või prooviaja banneril) või ava Google Play > Maksed ja tellimused > Tellimused. Rakendus tuletab sulle meelde kuu aega enne iga pikendamist, nädal enne ja pikendamise päeval ning prooviajal ka enne esimest tasu võtmist. PrivateStepsil endal pole ikka interneti-luba; ostu teeb telefoni Google Play rakendus.

Uus telefon või uuesti installimine? Puuduta **Taasta tellimus**, olles sisse logitud samasse Google'i kontosse. Kui ost on ootel, algab tellimus kohe, kui Google Play selle kinnitab.

Keeled

Rakendus järgib sinu telefoni keelt (toetatud on 53). Android 13 ja uuemas saad valida keele ka ainult PrivateStepsile jaotises Seaded > Rakendused > PrivateSteps > Keel. Araabia, heebrea ja urdu keel kuvatakse paremalt vasakule, sealhulgas diagrammid.

Ikka hätta jäänud?

Kirjuta aadressile help@privatesteps.com. Ütle, milline telefon sul on ja mis sa lootsid, et juhtub.