

Pagalba

Trumpi atsakymai ta tvarka, kokios jums greičiausiai prireiks.

Darbo pradžia

1. Įdiekite PrivateSteps iš „Google Play“ ir atidarykite.
2. Bakstelėkite **Leisti skaičiuoti žingsnius** ir sutikite su dviem „Android“ užklausomis.
3. Jei paprašoma, bakstelėkite **Atidaryti baterijos nustatymus** ir pasirinkite **Baterija › Neribota** (žr. toliau).
4. Įsidėkite telefoną į kišenę ir eikite. Šiandienos skaičius atsiranda viršuje ir nedideliame nuolatiniame pranešime.

Leidimų suteikimas

„Android“ paprašo dviejų dalykų. **Fizinis aktyvumas** leidžia programėlei nuskaityti žingsnių jutiklį. **Pranešimai** leidžia rodyti einamąjį skaičių; skaičiavimui fone „Android“ reikalauja nuolatinio pranešimo. Nei vienas leidimas neleidžia programėlei naudoti interneto, o PrivateSteps visai neturi leidimo naudoti internetą.

Jei per klaidą bakstelėjote „Neleisti“: atidarykite programėlę, bakstelėkite **Atidaryti programėlės nustatymus**, tada Leidimai ir leiskite Fizinį aktyvumą.

„Samsung“ baterijos nustatymas

„Samsung“ baterijos tvarkytuvė gali užmigdyti programėles, ir skaičiavimas sustoja, kol vėl atidarysite programėlę. Vienas nustatymas tai ištaiso:

1. Atidarykite **Nustatymai › Programos › PrivateSteps**.

2. Bakstelėkite **Baterija**.

3. Pasirinkite **Neribota**.

Taip pat patikrinkite **Nustatymai > Baterija > Naudojimo fone apribojimai** ir įsitikinkite, kad PrivateSteps nėra **Užmigdytų programų** ar **Giliai užmigdytų programų** sąraše. Pagrindinio ekrano apačioje yra mygtukas **Pagalba dėl baterijos nustatymų**, kuris atidaro reikiamą vietą.

Tikslų nustatymas

Bakstelėkite **Nustatyti mano tikslus** (vėliau **Keisti mano tikslus**). Įveskite dienos, savaitės ar mėnesio žingsnių skaičių arba palikite langelį tuščią, jei tikslo nenorite. **Užpildyti savaitės ir mėnesio tikslus pagal dienos tikslą** nustato juos 7 ir 30 kartų didesnius už dienos tikslą. Dienos tikslas aplink šiandienos skaičių nubrėžia ratą, o savaitės ir mėnesio diagramose – punktyrinę liniją; mėnesio tikslas yra punktyrinė linija metų diagramoje. Savaitės ir mėnesio eiga rodoma juostomis.

Pagrindinio ekrano valdiklis

Ilgai spauskite tuščią pagrindinio ekrano vietą, pasirinkite **Valdikliai**, suraskite **PrivateSteps** ir nuvilkite. Jis rodo šiandienos skaičių ir, jei turite dienos tikslą, procentus. Bakstelėkite, kad atidarytumėte programėlę. Kai skaičiavimas pristabdytas, tai parašoma. Be aktyvios prenumeratos, kol neužsiprenumeruosite, rodoma „Paslėpta“.

Pristabdymas

Pagrindiniame ekrane, skiltyje Nustatymai, įjunkite **Pristabdyti skaičiavimą**. Skaičiavimas visiškai sustoja, o pranešimas dingsta. Žingsniai, žengti pristabdymo metu, vėliau niekada nepridedami. Norėdami vėl pradėti, juostoje bakstelėkite **Tęsti skaičiavimą**.

Eksportas ir importas

Viskas yra pagrindiniame ekrane, skiltyje **Jūsų duomenys**. Failai yra paprastas UTF-8 tekstas su antraštės eilute, todėl atsidaro bet kurioje skaičiuoklėje.

Eksportuoti dienos sumas (CSV)

Viena eilutė per dieną: `date, steps` — pavyzdžiui, `2026-10-15, 8423`. Geriausia skaičiuoklėms.

Eksportuoti išsamius duomenis (CSV)

Viena eilutė per valandą: `hour_start, steps` — pavyzdžiui, `2026-10-15T14:00:00-04:00, 812`. Šį failą verta pasilikti, jei kada norėsite atkurti duomenis.

Importuoti išsamų failą

Sujungia pagal valandą ir palieka didesnę reikšmę kiekvienai jau išsaugotai valandai, todėl to paties failo importavimas du kartus niekada nesuskaičiuoja dukart. Ateities valandos praleidžiamos. Jau išsaugotos svorio ir cholesterolio dienos paliekamos; vienodi cukraus kiekio kraujyje įrašai nedubliuojami.

Naudojami pačios „Android“ išsaugojimo ir atidarymo langai, todėl patys pasirenkate, kur failai keliauja. PrivateSteps nereikia leidimo naudoti saugyklą.

Persikėlimas į naują telefoną

1. Senajame telefone: **Eksportuokite išsamius duomenis (CSV)** ir išsaugokite ten, kur pasieksite iš naujojo telefono (USB laidu, savo debesies diske, el. paštu sau).
2. Naujajame telefone: įdiekite PrivateSteps, suteikite leidimus, tada **Importuokite išsamų failą** ir pasirinkite tą failą.
3. Tikslų CSV nėra; nustatykite juos iš naujo skiltyje **Keisti mano tikslus**.

Arba prieš keisdami telefoną įjunkite **Įtraukti į „Android“ atsarginę kopiją**; tada „Android“ atsarginė kopija ir atkūrimas perkelia žingsnius ir tikslus.

Žurnalas ir palyginimas

Skirtuke **Žurnalas** galite užsirašyti savo skaičius bet kuriai dienai: cukraus kiekį kraujyje (tiek įrašų, kiek norite, kiekvieną su laiku), svorį ir cholesterolį (bendrą, DTL, MTL ir trigliceridus; užpildykite tik tai, ką turite). Bakstelėkite įrašą, kad jį pakeistumėte ar ištrintumėte. Vienetus (mg/dL ar mmol/L, kg ar lb) pasirenkate Žurnalo skirtuko apačioje.

Skirtukas **Palyginimas** braižo jūsų pasirinktus skaičius kaip linijas savaitei, mėnesiui, metams ar visam laikui. Kiekviena linija turi savo skalę, kad matytumėte pakilimus ir nuosmukius šalia vienas kito; kiekvienos linijos ribos nurodytos po diagrama. Bakstelėkite diagramą, kad pamatytumėte tikrąsias dienos reikšmes. Cukraus kiekis kraujyje diagramoje rodomas kaip dienos vidurkis, o visi įrašai matomi Žurnale. PrivateSteps tik įrašo ir braižo jūsų skaičius. Jis jų nevertina ir nepataria; paklauskite gydytojo, ką jie reiškia.

Vanduo ir priminimai

Skirtuko **Žurnalas** viršuje **Vanduo** kaupia dienos sumą. Bakstelėkite greito pridėjimo mygtuką stiklinei ar buteliui, **Pridėti kitą kiekį** bet kam kitam arba **Pataisyti sumą**, jei suklydote. Dienos vandens tikslą nustatykite skiltyje **Jūsų tikslai**. Skiltyje **Vienetai** pasirinkite skysčio uncijas, mililitrus ar litrus; programėlė pradeda nuo vieneto, labiausiai paplitusio jūsų gyvenamoje vietoje.

Priminimai (taip pat Žurnalo skirtuke) gali paraginti pasivaikščioti ar pasimatuoti cukraus kiekį kraujyje. Pasirinkite laiką ir savaitės dienas arba kiekvieną dieną. Pridėkite, kiek norite, ir kiekvieną įjunkite ar išjunkite. Priminimai yra tik jūsų telefono signalai. Kai telefonas ilsisi, jie gali atvykti keliomis minutėmis po pasirinkto laiko, ir jiems reikia, kad PrivateSteps būtų leidžiami pranešimai.

Vaistai

Skirtukas **Vaistai** yra paprastas sąrašas: pavadinimas, dozė, kaip dažnai (įrašykite kaip patinka), pradžios ir pabaigos datos bei pastabos. Bakstelėkite įrašą, kad jį pakeistumėte ar ištrintumėte. **Spausdinti arba išsaugoti kaip PDF** atidaro „Android“ spausdinimo ekraną su tvarkingu vieno puslapio sąrašu; puslapyje galite įrašyti savo vardą arba palikti tuščią, o vardas nesaugomas. **Eksportuoti CSV** išsaugo sąrašą kaip skaičiuoklės failą. PrivateSteps netikrina dozių ar sąveikų ir nepataria.

Siekiai

Skirtuke **Žurnalas** skiltis **Jūsų siekiai** leidžia nustatyti po vieną siekiamą skaičių svoriui, cukraus kiekiui kraujyje, bendram cholesteroliui, DTL, MTL ir trigliceridams. Kiekvienas siekio pakeitimas, įskaitant jūsų žingsnių tikslus, saugomas su data skiltyje **Tikslų istorija**. Palyginime siekiai rodomi kaip blyškios punktyrinės linijos. Siekiai niekada nespelvina ir neįvertina jūsų skaičių.

Duomenų trynimas

Ištrinti senesnius duomenis

Bakstelėkite **Ištrinti senesnius duomenis**, pasirinkite, kiek pastarųjų metų palikti (1, 2, 5 ar 10), ir patvirtinkite. Viskas, kas senesnė, negrįžtamai ištrinama iš telefono.

Ištrinti viską

Bakstelėkite **Ištrinti visus mano duomenis**, tada **Ištrinti viską**. Tai negrįžtamai ištrina jūsų žingsnius ir kiekvieną įvestą skaičių iš telefono ir negali būti atšaukta. Norite pirmiausia kopijos? Bakstelėkite Atšaukti ir eksportuokite. Pašalinus programėlę taip pat ištrinama viskas, kas saugoma telefone.

Kaip veikia atsarginė kopija ir kaip ją išjungti

Įtraukti į „Android“ atsarginę kopiją pagal nutylėjimą išjungta. Kai įjungta, jūsų žingsniai ir tikslai įtraukiami į įprastą telefono „Android“ atsarginę kopiją, kurią atlieka „Android“ (dažniausiai į jūsų „Google“ paskyrą), o ne PrivateSteps. Pati programėlė vis tiek niekada nesijungia prie interneto. Išjungus jungiklį, nauji atsarginių kopijų įrašai nebekuriami. Jau sukurtai kopijai ištrinti telefone naudokite **Nustatymai > Google > Atsarginė kopija**.

Nemokamas bandymas ir metinė prenumerata

PrivateSteps įdiegti nemokama. Bakstelėkite **Pradėti 7 dienų nemokamą bandymą**, ir „Google Play“ paprašys nurodyti mokėjimo būdą; 7 dienas viskas veikia ir nieko nemokate. Jei atsisakysite prieš pasibaigiant 7 dienoms, niekada nebūsite apmokestinti. Plona juostelė pagrindinio ekrano viršuje rodo likusias dienas ir pirmojo nuskaitymo datą.

Po bandymo prenumerata kainuoja \$5 per metus ir kasmet nuskaitoma automatiškai, kol atsisakysite. Be aktyvios prenumeratos istorija, diagramos, tikslai ir rekordai užrakinami. **Skaičiavimas niekada nesustoja ir niekas netrinama.** Jūsų žingsniai saugomi visą laiką, o nustatymai, pristabdymas ir visi eksporto, importo bei ištrynimo įrankiai toliau veikia, todėl savo duomenis visada galite pasiimti. Skaičius paslėptas, kol neužsiprenumeruosite: programėlėje jis išblukintas, o pranešimas ir valdiklis jo neberodo (pranešime parašyta, kad skaičiavimas tęsiasi, o valdiklyje – „Paslėpta / Bakstelėkite, kad užsiprenumeruotumėte“).

„Google Play“ parodo kainą jūsų valiuta (\$5 per metus, skiriasi pagal šalį) ir tvarko mokėjimą. Jokios paskyros. Norėdami atsisakyti ar pakeisti prenumeratą, nustatymuose (arba bandymo juostoje) bakstelėkite **Tvarkyti** arba atidarykite „Google Play“ > Mokėjimai ir prenumeratos > Prenumeratos. Programėlė primena prieš mėnesį iki kiekvieno pratęsimo, prieš savaitę ir pačią dieną, o bandymo metu – ir prieš pirmąjį nuskaitymą. Pats PrivateSteps vis tiek neturi leidimo naudoti internetą; mokėjimą atlieka telefone esanti „Google Play“ programėlė.

Naujas telefonas ar perdiegimas? Prisijungę prie tos pačios „Google“ paskyros bakstelėkite **Atkurti prenumeratą**. Jei pirkinys rodomas kaip laukiantis, prenumerata pradedama, kai tik „Google Play“ jį patvirtina.

Kalbos

Programėlė naudoja jūsų telefono kalbą (palaikoma 53). „Android 13“ ir naujesnėje versijoje galite pasirinkti kalbą tik PrivateSteps skiltyje Nustatymai > Programos > PrivateSteps > Kalba. Arabų, hebrajų ir urdu kalbos rodomos iš dešinės į kairę, įskaitant diagramas.

Vis dar nepavyksta?

Rašykite el. paštu help@privatesteps.com. Nurodykite, kokį telefoną turite ir ko tikėjotės.