

Yardım

Kısa yanıtlar, büyük ihtimalle ihtiyaç duyacağın sırayla.

Başlarken

1. PrivateSteps'i Google Play'den yükle ve aç.
2. **Adım saymaya izin ver** düğmesine dokun ve iki Android isteğini kabul et.
3. Sorulursa **Pil ayarlarını aç** düğmesine dokun ve **Pil > Kısıtlanmamış** seçeneğini seç (aşağıya bak).
4. Telefonu cebine koy ve yürü. Bugünkü sayı en üstte ve küçük sürekli bildirimde görünür.

İzinleri verme

Android iki şey ister. **Fiziksel aktivite**, uygulamanın adım sensörünü okumasını sağlar. **Bildirimler**, güncel sayıyı göstermesine izin verir; Android arka planda sayım için sürekli bir bildirim şart koşar. Bu izinlerin hiçbirisi uygulamanın interneti kullanmasına izin vermez ve PrivateSteps'in zaten hiçbir internet izni yoktur.

Yanlışlıkla İzin verme'ye dokunduysan: uygulamayı aç, **Uygulama ayarlarını aç** düğmesine dokun, ardından İzinler'e git ve Fiziksel aktivite iznini ver.

Samsung pil ayarı

Samsung'un pil yöneticisi uygulamaları uyutabilir; bu da uygulamayı yeniden açana kadar sayımı durdurur. Tek bir ayar bunu çözer:

1. **Ayarlar > Uygulamalar > PrivateSteps** yolunu aç.
2. **Pil** seçeneğine dokun.
3. **Kısıtlanmamış** seçeneğini seç.

Ayrıca **Ayarlar > Pil > Arka plan kullanım sınırları** bölümüne bakıp PrivateSteps'in **Uyuyan uygulamalar** ya da **Derin uyuyan uygulamalar** listesinde olmadığından emin ol. Uygulamanın ana ekranının altında, seni doğru yere götüren bir **Pil uyarı yardımı** düğmesi vardır.

Hedef belirleme

Hedeflerimi belirle düğmesine dokun (sonradan **Hedeflerimi değiştir**). Günlük, haftalık ya da aylık bir adım sayısı gir; hedef istemiyorsan kutuyu boş bırak.

Haftalık ve aylığı günlükten doldur, bunları günlük hedefin 7 ve 30 katına ayarlar. Günlük hedef, bugünkü sayının etrafına bir daire ve Hafta ile Ay grafiklerine kesikli bir çizgi çizer; aylık hedef ise Yıl grafiğindeki kesikli çizgidir. Haftalık ve aylık ilerleme çubuk olarak gösterilir.

Ana ekran widget'ı

Ana ekranın boş bir yerine uzun bas, **Widget'lar** seçeneğini seç, **PrivateSteps**'i bul ve sürükleyip bırak. Bugünkü sayıyı ve günlük hedefin varsa yüzdeyi gösterir. Uygulamayı açmak için dokun. Duraklatılmışken bunu belirtir. Etkin bir abonelik olmadan, abone olana kadar "Gizli" yazar.

Duraklatma

Ana ekrandaki Ayarlar'ın altında **Sayımı duraklat** seçeneğini aç. Sayım tamamen durur ve bildirim kaybolur. Duraklatılmışken atılan adımlar sonradan asla eklenmez. Yeniden başlatmak için banner'daki **Saymaya devam et** düğmesine dokun.

Dışa ve içe aktarma

Her şey ana ekrandaki **Verilerin** bölümünde. Dosyalar başlık satırı olan düz UTF-8 metindir, bu yüzden her hesap tablosunda açılır.

Günlük toplamaları dışa aktar (CSV)

Her gün için bir satır: `date,steps` — örneğin `2026-10-15,8423` . Hesap tabloları için en iyisi.

Tam ayrıntıyı dışa aktar (CSV)

Her saat için bir satır: `hour_start,steps` — örneğin `2026-10-15T14:00:00-04:00,812`. Bir gün geri yüklemek istersen saklaman gereken dosya budur.

Tam ayrıntılı bir dosyayı içe aktar

Saate göre birleştirir ve zaten kayıtlı olan her saat için büyük değeri tutar; bu yüzden aynı dosyayı iki kez içe aktarmak hiçbir zaman çift saymaz. Gelecekteki saatler atlanır. Zaten kayıtlı kilo ve kolesterol günleri korunur; aynı kan şekeri girdileri ikiye katlanmaz.

Android'in kendi kaydetme ve açma pencereleri kullanılır, böylece dosyaların tam olarak nereye gideceğini sen seçersin. PrivateSteps depolama izni gerektirmez.

Yeni telefona geçiş

1. Eski telefonda: **Tam ayrıntıyı dışa aktar (CSV)** seçeneğini kullan ve dosyayı yeni telefonda erişebileceğin bir yere kaydet (USB kablosu, kendi bulut sürücün, kendine e-posta).
2. Yeni telefonda: PrivateSteps'i yükle, izinleri ver, sonra **Tam ayrıntılı bir dosyayı içe aktar** seçeneğini kullan ve o dosyayı seç.
3. Hedefler CSV'de yoktur; bunları **Hedeflerimi değiştir** bölümünden yeniden belirle.

Alternatif olarak, geçmeden önce **Android yedeğine dahil et** seçeneğini aç; Android'in yedekleme ve geri yüklemesi adımları ve hedefleri de taşır.

Kayıt ve Karşılaştır

Kayıt sekmesini kullanarak istediğin herhangi bir gün için kendi sayılarını not al: kan şekeri (istediğin kadar girdi, her biri bir saatle), kilo ve kolesterol (toplam, HDL, LDL ve trigliserit; yalnızca elindekileri doldur). Bir girdiyi değiştirmek ya da silmek için üzerine dokun. Birimlerini (mg/dL veya mmol/L, kg veya lb) Kayıt sekmesinin altından seç.

Karşılaştır sekmesi, seçtiğin sayıları bir hafta, ay, yıl ya da tüm zamanlar boyunca çizgiler olarak çizer. Her çizginin kendi ölçeği vardır, böylece inişleri ve çıkışları yan yana görebilirsin; her çizginin aralığı grafiğin altında listelenir. Bir günün gerçek değerlerini görmek için grafiğe dokun. Kan şekeri grafikte günün ortalamasını gösterir, Kayıt'ta ise her girdi görünür. PrivateSteps yalnızca sayılarını kaydeder ve çizer. Onları yargılamaz ve tavsiye vermez; ne anlama geldiklerini doktoruna sor.

Su ve hatırlatıcılar

Kayıt sekmesinin en üstündeki **Su**, gün için güncel bir toplam tutar. Bir bardak ya da şişe için hızlı ekleme düğmesine, başka her miktar için **Başka bir miktar ekle** düğmesine, hata yaptıysan **Toplamı düzelt** düğmesine dokun. **Hedeflerin** altında günlük bir su hedefi belirle. **Birimler** altında fl oz, mililitre veya litre seç; uygulama bulunduğun yerde en yaygın olanla başlar.

Hatırlatıcılar (Kayıt sekmesinde) seni yürüyüşe çıkmaya ya da kan şekeri ölçmeye yönlendirebilir. Saati ve haftanın günlerini, ya da her günü seç. İstedikğin kadar ekle ve her birini açıp kapat. Hatırlatıcılar yalnızca telefonundaki alarmlardır. Telefon dinlenirken seçilen saatten birkaç dakika sonra gelebilirler ve PrivateSteps için bildirimlere izin verilmiş olması gerekir.

İlaçlar

İlaçlar sekmesi düz bir listedir: ad, doz, ne sıklıkta (istedikğin gibi yaz), başlangıç ve bitiş tarihleri ve notlar. Bir girdiyi değiştirmek ya da silmek için üzerine dokun.

Yazdır veya PDF olarak kaydet, Android'in yazdırma ekranını temiz, tek sayfalık bir listeye açar; sayfaya adını yazabilir ya da boş bırakabilirsin ve ad saklanmaz.

CSV'yi dışa aktar, listeyi bir hesap tablosu dosyası olarak kaydeder. PrivateSteps dozları ya da etkileşimleri kontrol etmez ve tavsiye vermez.

Hedefler

Kayıt sekmesinde **Hedeflerin**, kilo, kan şekeri, toplam kolesterol, HDL, LDL ve trigliserit için birer hedef sayı belirlemeni sağlar. Adım hedeflerin dahil, bir hedefte yaptığın her değişiklik tarihiyle birlikte **Hedef geçmiş** altında saklanır.

Karşılaştır'da hedefler soluk kesikli çizgiler olarak görünür. Hedefler sayılarını asla renklendirmez ya da notlandırmaz.

Verilerini silme

Eski verileri sil

Eski verileri sil düğmesine dokun, en son kaç yılı tutacağını seç (1, 2, 5 veya 10) ve onayla. Daha eski her şey telefonda kalıcı olarak silinir.

Her şeyi sil

Tüm verilerimi sil düğmesine, sonra **Her şeyi sil** düğmesine dokun. Bu, adımlarını ve girdiğin tüm sayıları telefonda kalıcı olarak siler ve geri alınamaz. Önce bir kopya mı istiyorsun? İptal'e dokun ve dışa aktar. Uygulamayı kaldırmak da telefonda saklanan her şeyi siler.

Yedekleme nasıl çalışır ve nasıl kapatılır

Android yedeğine dahil et varsayılan olarak kapalıdır. Açıkken adımların ve hedeflerin, telefonun normal Android yedeğine dahil edilir; bunu PrivateSteps değil, Android yapar (genellikle Google hesabına). Uygulamanın kendisi yine de asla internete bağlanmaz. Anahtarı kapatmak yeni yedeklemeleri durdurur. Daha önce alınmış bir kopyayı silmek için telefonda **Ayarlar > Google > Yedekleme** yolunu kullan.

Ücretsiz deneme ve yıllık abonelik

PrivateSteps'i yüklemek ücretsizdir. **7 günlük ücretsiz denemeyi başlat** düğmesine dokun; Google Play bir ödeme yöntemi ister, 7 gün boyunca her şey çalışır ve hiçbir şey ödemezsin. 7 gün bitmeden iptal edersen asla ücret alınmaz. Ana ekranın üstündeki ince bir çizgi kalan günleri ve ilk tahsilat tarihini gösterir.

Denemeden sonra abonelik yılda \$5'dir ve sen iptal edene kadar her yıl otomatik olarak tahsil edilir. Etkin bir abonelik olmadan geçmiş, grafikler, hedefler ve rekorlar kilitlidir. **Sayım asla durmaz ve hiçbir şey silinmez.** Adımların bu sürenin tamamında kaydedilir; ayarlar, duraklatma ve tüm dışa aktarma, içe aktarma ve silme araçları çalışmaya devam eder, böylece verilerini her zaman yanında götürebilirsin. Sayı, abone olana kadar gizlenir: uygulamada bulanıklaştırılır, bildirim ve widget da onu göstermeyi bırakır (bildirim sayımın sürdüğünü söyler, widget "Gizli / Abone olmak için dokun" yazar).

Google Play fiyatı para biriminle gösterir (yılda \$5, ülkeye göre değişir) ve ödemeyi yürütür. Hesap yok. İptal etmek ya da değiştirmek için Ayarlar'da (veya deneme bannerında) **Yönet** düğmesine dokun ya da Google Play > Ödemeler ve abonelikler > Abonelikler yolunu aç. Uygulama her yenilemeden bir ay önce, bir hafta önce ve yenileme gününde, deneme sırasındaysan da ilk tahsilattan önce hatırlatır. PrivateSteps'in kendisinin yine de internet izni yoktur; satın almayı telefondaki Google Play uygulaması yapar.

Yeni telefon ya da yeniden kurulum mu? Aynı Google hesabında oturum açıkken **Aboneliği geri yükle** düğmesine dokun. Bir satın alma beklemede görünüyorsa, Google Play onaylar onaylamaz abonelik başlar.

Diller

Uygulama telefonunun dilini izler (53 dil desteklenir). Android 13 ve üzerinde, Ayarlar > Uygulamalar > PrivateSteps > Dil yolundan yalnızca PrivateSteps için bir dil de seçebilirsin. Arapça, İbranice ve Urduca grafikler dahil sağdan sola gösterilir.

Hâlâ takıldın mı?

help@privatesteps.com adresine yaz. Hangi telefonun olduğunu ve ne olmasını beklediğini belirt.