

Ohje

Lyhyet vastaukset siinä järjestyksessä, jossa niitä todennäköisesti tarvitset.

Aloittaminen

1. Asenna PrivateSteps Google Playsta ja avaa se.
2. Napauta **Salli askelten laskenta** ja hyväksy Androidin kaksi kehotetta.
3. Jos sinulta kysytään, napauta **Avaa akkuasetukset** ja valitse **Akku › Rajoittamaton** (katso alla).
4. Laita puhelin taskuun ja kävele. Päivän askelmäärä ilmestyy ylös ja pieneen jatkuvaan ilmoitukseen.

Oikeuksien salliminen

Android pyytää kahta asiaa. **Fyysinen aktiivisuus** antaa sovelluksen lukea askelanturia. **Ilmoitukset** antavat sen näyttää käynnissä olevan askelmäärän; Android vaatii jatkuvan ilmoituksen taustalaskentaa varten. Kumpikaan oikeus ei anna sovellukselle lupaa käyttää internetiä, ja PrivateStepsillä ei ole internet-oikeutta lainkaan.

Jos napautit vahingossa Älä salli: avaa sovellus, napauta **Avaa sovelluksen asetukset**, sitten Oikeudet, ja salli Fyysinen aktiivisuus.

Samsungin akkuasetus

Samsungin akunhallinta voi panna sovelluksia nukkumaan, mikä pysäyttää laskennan, kunnes avaat sovelluksen uudelleen. Yksi asetus korjaa asian:

1. Avaa **Asetukset › Sovellukset › PrivateSteps**.
2. Napauta **Akku**.

3. Valitse **Rajoittamaton**.

Tarkista myös **Asetukset > Akku > Taustakäytön rajoitukset** ja varmista, ettei PrivateSteps ole kohdassa **Nukkuvat sovellukset** tai **Syvästi nukkuvat sovellukset**. Sovelluksen pääruudun alareunassa on **Akun asetusapu** -painike, joka avaa oikean paikan.

Tavoitteiden asettaminen

Napauta **Aseta tavoitteeni** (myöhemmin **Muuta tavoitteitani**). Syötä päivä-, viikko- tai kuukausitavoite askelina tai jätä kenttä tyhjäksi, jos et halua tavoitetta. **Täytä viikko ja kuukausi päivästä** asettaa ne päivätavoitteen 7- ja 30-kertaisiksi. Päivätavoite piirtää renkaan päivän askelmäärän ympärille ja katkoviivan viikko- ja kuukausikaavioihin; kuukausitavoite on katkoviiva vuosikaaviossa. Viikko- ja kuukausiedistyminen näytetään palkkeina.

Aloitusnäytön widget

Paina pitkään aloitusnäytön tyhjää kohtaa, valitse **Widgetit**, etsi **PrivateSteps** ja vedä se esiin. Se näyttää päivän askelmäärän ja, jos sinulla on päivätavoite, prosentin. Napauta avataksesi sovelluksen. Keskeytyksen aikana se kertoo sen. Ilman aktiivista tilausta se näyttää "Piilotettu", kunnes tilaat.

Keskeytys

Kytke **Keskeytä laskenta** päälle pääruudun Asetuksissa. Laskenta pysähtyy kokonaan ja ilmoitus katoaa. Keskeytyksen aikana otettuja askeleita ei lisätä myöhemmin. Napauta palkissa **Jatka laskentaa** aloittaaksesi uudelleen.

Vienti ja tuonti

Kaikki löytyy pääruudun kohdasta **Tietosi**. Tiedostot ovat tavallista UTF-8-tekstiä otsikkorivin kanssa, joten ne aukeavat missä tahansa taulukkolaskennassa.

Vie päiväsummat (CSV)

Yksi rivi päivää kohden: `date, steps` — esimerkiksi `2026-10-15, 8423`. Paras taulukkolaskentaan.

Vie täydet tiedot (CSV)

Yksi rivi tuntia kohden: `hour_start,steps` — esimerkiksi `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` . Tämä on tiedosto, joka kannattaa säilyttää, jos joskus haluat palauttaa tiedot.

Tuo täysi tiedosto

Yhdistää tunneittain ja säilyttää suuremman arvon jo tallennetulle tunnille, joten saman tiedoston tuominen kahdesti ei tuplaa mitään. Tulevaisuuden tunnit ohitetaan. Jo tallennetut painon ja kolesterolin päivät säilytetään; identtisiä verensokerimerkintöjä ei kaksinkertaisteta.

Käytössä ovat Androidin omat tallennus- ja avausikkunat, joten valitset tarkalleen, minne tiedostot menevät. PrivateSteps ei tarvitse tallennustilaoikeutta.

Siirto uuteen puhelimeen

1. Vanhalla puhelimella: **Vie täydet tiedot (CSV)** ja tallenna se paikkaan, johon pääset uudelta puhelimelta (USB-kaapeli, oma pilvilevy, sähköposti itsellesi).
2. Uudella puhelimella: asenna PrivateSteps, salli oikeudet, sitten **Tuo täysi tiedosto** ja valitse kyseinen tiedosto.
3. Tavoitteita ei ole CSV:ssä; aseta ne uudelleen kohdassa **Muuta tavoitteitani**.

Vaihtoehtoisesti kytke **Sisällytä Androidin varmuuskopioon** päälle ennen vaihtoa; Androidin varmuuskopiointi ja palautus siirtää silloin askeleet ja tavoitteet.

Loki ja Vertaa

Käytä **Loki**-välilehteä kirjataksesi ylös omat lukusi mille tahansa päivälle: verensokeri (niin monta merkintää kuin haluat, kullakin oma kellonaika), paino ja kolesterolit (kokonais-, HDL-, LDL-kolesterolit ja triglyseridit; täytä vain se, mitä sinulla on). Napauta merkintää muuttaaksesi tai poistaaksesi sen. Valitse yksikkösi (mg/dL tai mmol/L, kg tai lb) Loki-välilehden alareunasta.

Vertaa-välilehti piirtää valitsemasi luvut viivoina viikolta, kuukaudelta, vuodelta tai koko ajalta. Jokaisella viivalla on oma asteikkonsa, jotta näet nousut ja laskut rinnakkain; kunkin viivan vaihteluväli on lueteltu kaavion alla. Napauta kaaviota nähdäksesi päivän todelliset arvot. Verensokerista kaavio näyttää päivän keskiarvon ja jokainen merkintä on Lokissa. PrivateSteps vain tallentaa ja piirtää lukusi. Se ei arvioi niitä eikä anna neuvoja; kysy lääkäriltäsi, mitä ne tarkoittavat.

Vesi ja muistutukset

Loki-välilehden yläosassa **Vesi** pitää kirjaa päivän juoksevasta kokonaismäärästä. Napauta pikalisäyspainiketta lasille tai pullolle, **Lisää toinen määrä** mille tahansa muulle tai **Korjaa kokonaismäärä**, jos teit virheen. Aseta päivittäinen vesitavoite kohdassa **Omat tavoitteesi**. Valitse nesteunssit, millilitrat tai litrat kohdassa **Yksiköt**; sovellus aloittaa asuinpaikkasi yleisimmällä.

Muistutukset (myös Loki-välilehdellä) voivat muistuttaa sinua lähtemään kävelyille tai mittaamaan verensokerisi. Valitse kellonaika ja viikonpäivät tai joka päivä. Lisää niin monta kuin haluat ja kytke jokainen päälle tai pois. Muistutukset ovat hälytyksiä vain puhelimesi. Ne voivat saapua muutaman minuutin valitun ajan jälkeen, kun puhelin lepää, ja ne vaativat, että ilmoitukset on sallittu PrivateStepsille.

Lääkkeet

Lääkkeet-välilehti on yksinkertainen luettelo: nimi, annos, kuinka usein (kirjoita miten haluat), aloitus- ja lopetuspäivämäärät sekä muistiinpanot. Napauta merkintää muuttaaksesi tai poistaaksesi sen. **Tulosta tai tallenna PDF:nä** avaa Androidin tulostusnäytön siistillä yhden sivun luettelolla; voit kirjoittaa nimesi sivulle tai jättää sen tyhjäksi, eikä nimeä tallenneta. **Vie CSV** tallentaa luettelon taulukkolaskentatiedostona. PrivateSteps ei tarkista annoksia tai yhteisvaikutuksia eikä anna neuvoja.

Tavoitearvot

Loki-välilehdellä **Omat tavoitteesi** antaa sinun asettaa yhden tavoitearvon painolle, verensokerille, kokonaiskolesterolille, HDL:lle, LDL:lle ja triglyserideille. Jokainen tavoitteen muutos, askeltavoitteesi mukaan lukien, tallennetaan päivämäärän kanssa kohtaan **Tavoitehistoria**. Vertaamäkymässä tavoitteet näkyvät himmeinä katkoviivoina. Tavoitteet eivät koskaan väritä tai arvioi lukujasi.

Tietojesi poistaminen

Poista vanhempia tietoja

Napauta **Poista vanhempia tietoja**, valitse, montako viimeisintä vuotta säilytetään (1, 2, 5 tai 10) ja vahvista. Kaikki sitä vanhempi poistetaan puhelimesta pysyvästi.

Tyhjennä kaikki

Napauta **Poista kaikki tietoni** ja sitten **Tyhjennä kaikki**. Tämä poistaa puhelimesta pysyvästi askeleesi ja kaikki syöttämäsi luvut, eikä sitä voi perua. Haluatko ensin kopion? Napauta Peruuta ja vie. Sovelluksen asennuksen poistaminen poistaa myös kaiken puhelimeen tallennetun.

Miten varmuuskopiointi toimii ja miten sen saa pois päältä

Sisällytä Androidin varmuuskopioon on oletuksena pois päältä. Kun se on päällä, askeleesi ja tavoitteesi sisällytetään puhelimen tavalliseen Androidin varmuuskopioon, jonka tekee Android (yleensä Google-tilillesi), ei PrivateSteps. Itse sovellus ei silti koskaan yhdistä internetiin. Kytkimen sammuttaminen lopettaa uudet varmuuskopiot. Poistaaksesi jo tehdyn kopion käytä puhelimessa kohtaa **Asetukset > Google > Varmuuskopiointi**.

Ilmainen kokeilu ja vuositilaus

PrivateSteps on ilmainen asentaa. Napauta **Aloita 7 päivän ilmainen kokeilu**, niin Google Play pyytää maksutapaa; 7 päivän ajan kaikki toimii eikä sinun tarvitse maksaa mitään. Jos peruutat ennen 7 päivän päättymistä, sinulta ei veloiteta koskaan mitään. Ohut viiva pääruudun yläosassa näyttää jäljellä olevat päivät ja ensimmäisen veloituksen päivämäärän.

Kokeilun jälkeen tilaus maksaa \$5 vuodessa ja veloitetaan automaattisesti joka vuosi, kunnes peruutat. Ilman aktiivista tilausta historia, kaaviot, tavoitteet ja ennätykset on lukittu. **Laskenta ei koskaan lopu eikä mitään poisteta**. Askeleesi tallentuvat koko ajan, ja asetukset, keskeytys sekä kaikki vienti-, tuonti- ja tyhjennystyökalut toimivat edelleen, joten voit aina viedä tietosi mukasi. Luku on piilotettu, kunnes tilaat: se on sumennettu sovelluksessa, ja ilmoitus ja widget lakkaavat näyttämästä sitä (ilmoitus kertoo, että laskenta jatkuu, ja widget sanoo "Piilotettu / Napauta tilataksesi").

Google Play näyttää hinnan omassa valuutassasi (\$5 vuodessa, vaihtelee maittain) ja hoitaa maksun. Ei tiliä. Peruuttaaksesi tai muuttaaksesi tilausta napauta Asetuksissa (tai kokeilubannerissa) **Hallinnoi** tai avaa Google Play > Maksut ja tilaukset > Tilaukset. Sovellus muistuttaa kuukautta ennen jokaista uusiutumista, viikkoa ennen ja uusiutumispäivänä sekä ennen ensimmäistä veloitusta, kun olet kokeilussa. PrivateStepsillä itsellään ei ole yhä internet-oikeutta; oston tekee puhelimen Google Play -sovellus.

Uusi puhelin tai uudelleenasennus? Napauta **Palauta tilaus**, kun olet kirjautunut samalle Google-tilille. Jos osto näkyy odottavana, tilaus alkaa heti, kun Google Play vahvistaa sen.

Kielet

Sovellus seuraa puhelimesi kieltä (53 tuettua). Android 13:ssa ja uudemmissa voit valita kielen myös vain PrivateStepsille kohdassa Asetukset > Sovellukset > PrivateSteps > Kieli. Arabia, heprea ja urdu näytetään oikealta vasemmalle, kaaviot mukaan lukien.

Etkö vieläкään pääse eteenpäin?

Lähetä sähköpostia osoitteeseen help@privatesteps.com. Kerro, mikä puhelin sinulla on ja mitä odotit tapahtuvan.