

# Súgó

Rövid válaszok, abban a sorrendben, ahogy valószínűleg szükséged lesz rájuk.

## Első lépések

1. Telepítsd a PrivateSteps alkalmazást a Google Playről, és nyisd meg.
2. Koppints a **Lépésszámlálás engedélyezése** gombra, és fogadd el a két Android-kérdést.
3. Ha rákérdez, koppints az **Akkumulátorbeállítások megnyitása** gombra, és válaszd az **Akkumulátor › Korlátozás nélkül** lehetőséget (lásd lent).
4. Tedd zsebre a telefont, és sétálj. A mai szám felül és a kis állandó értesítésben jelenik meg.

## Engedélyek megadása

Az Android két dolgot kér. A **Fizikai aktivitás** engedi, hogy az alkalmazás olvassa a lépésérzékelőt. Az **Értesítések** engedi, hogy megjelenítse az aktuális lépésszámot; az Android a háttérben történő számláláshoz állandó értesítést ír elő. Egyik engedély sem teszi lehetővé, hogy az alkalmazás használja az internetet, és a PrivateStepsnek egyáltalán nincs internet-engedélye.

Ha véletlenül a Ne engedélyezd lehetőségre koppintottál: nyisd meg az alkalmazást, koppints az **Alkalmazásbeállítások megnyitása** gombra, majd az Engedélyek menüpontra, és engedélyezd a Fizikai aktivitást.

## A Samsung akkumulátor-beállítás

A Samsung akkumulátorkezelője elaltathatja az alkalmazásokat, ami leállítja a számlálást, amíg újra meg nem nyitod az alkalmazást. Egyetlen beállítás megoldja:

1. Nyisd meg a **Beállítások > Alkalmazások > PrivateSteps** menüt.
2. Koppints az **Akkumulátor** elemre.
3. Válaszd a **Korlátozás nélkül** lehetőséget.

Ellenőrizd a **Beállítások > Akkumulátor > Háttérhasználati korlátok** menüt is, és győződj meg arról, hogy a PrivateSteps nincs az **Alvó alkalmazások** vagy a **Mélyen alvó alkalmazások** között. Az alkalmazás főképernyőjének alján van egy **Segítség az akkumulátor-beállításhoz** gomb, amely a megfelelő helyre visz.

## Célok beállítása

Koppints a **Célok beállítása** gombra (később **Célok módosítása**). Add meg a napi, heti vagy havi lépésszámot, vagy hagyd üresen a mezőt, ha nem szeretnél célt. A **Heti és havi cél kitöltése a napiból** a napi cél 7-szeresére és 30-szorosára állítja őket. A napi cél egy kört rajzol a mai szám köré, és szaggatott vonalat a heti és a havi diagramra; a havi cél az éves diagram szaggatott vonala. A heti és a havi haladás sávként jelenik meg.

## A kezdőképernyő-widget

Nyomd hosszan a kezdőképernyő egy üres részét, válaszd a **Widgetek** menüpontot, keresd meg a **PrivateSteps** elemet, és húzd ki. Mutatja a mai lépésszámot, és ha van napi célod, a százalékos teljesítést is. Koppintásra megnyílik az alkalmazás. Szüneteltetéskor ezt kiírja. Aktív előfizetés nélkül az előfizetésig „Rejtett” feliratot mutat.

## Szüneteltetés

Kapcsold be a **Számlálás szüneteltetése** kapcsolót a főképernyő Beállítások részében. A számlálás teljesen leáll, és az értesítés eltűnik. A szüneteltetés alatt megtett lépések később sem kerülnek hozzáadásra. Koppints a szalagon a **Számlálás folytatása** gombra az újraindításhoz.

# Exportálás és importálás

Minden a főképernyő **Az adataid** részében található. A fájlok egyszerű UTF-8 szövegek fejléccsorral, így bármilyen táblázatkezelőben megnyílnak.

## Napi összegek exportálása (CSV)

Naponta egy sor: `date, steps` — például `2026-10-15,8423` . Táblázatokhoz a legjobb.

## Teljes részletes adat exportálása (CSV)

Óránként egy sor: `hour_start, steps` — például `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` . Ezt a fájlt érdemes megtartani, ha valaha vissza szeretnél állítani.

## Teljes részletes fájl importálása

Óránként egyesít, és a már tárolt órák esetében a nagyobb értéket tartja meg, így ugyanazon fájl kétszeri importálása sem számol duplán. A jövőbeli órákat kihagyja. A már tárolt testsúly- és koleszterin napok megmaradnak; az azonos vércukor-bejegyzések nem duplázódnak.

Az Android saját mentési és megnyitási párbeszédablakait használja, így te döntöd el pontosan, hová kerülnek a fájlok. A PrivateStepsnek nincs szüksége tárhely-engedélyre.

# Költözés új telefonra

1. A régi telefonon: **Teljes részletes adat exportálása (CSV)**, és mentsd el valahová, ahonnan az új telefonról elérheted (USB-kábel, saját felhőtárhely, e-mail saját magadnak).
2. Az új telefonon: telepítsd a PrivateSteps alkalmazást, add meg az engedélyeket, majd válaszd a **Teljes részletes fájl importálása** lehetőséget, és jelöld ki a fájlt.
3. A célok nincsenek benne a CSV-ben; állítsd be őket újra a **Célok módosítása** alatt.

Másik lehetőség: kapcsold be a **Belefoglalás az Android-mentésbe** kapcsolót a váltás előtt; az Android mentése és visszaállítása ekkor átviszi a lépéseket és a célokat.

## Napló és Összehasonlítás

A **Napló** lapon bármelyik naphoz feljegyezheted a saját számaidat: vércukor (annyi bejegyzés, amennyit csak szeretnél, mindegyik időponttal), testsúly és koleszterin (összes, HDL, LDL és trigliceridek; csak azt töltsd ki, amid van). Koppints egy bejegyzésre a módosításhoz vagy törléshez. A mértékegységeket (mg/dL vagy mmol/L, kg vagy lb) a Napló lap alján választhatod ki.

Az **Összehasonlítás** lap a kiválasztott számokat vonalakként rajzolja meg egy hétre, hónapra, évre vagy a teljes időszakra. Minden vonalnak saját skálája van, így egymás mellett látnod a hullámzásokat; az egyes vonalak tartománya a diagram alatt olvasható. Koppints a diagramra, hogy lásd egy nap tényleges értékeit. A vércukor a diagramon a nap átlagát mutatja, a Naplóban pedig minden bejegyzést. A PrivateSteps csak rögzíti és ábrázolja a számaidat. Nem értékeli őket, és nem ad tanácsot; kérdezd meg az orvosodat, mit jelentenek.

## Víz és emlékeztetők

A **Napló** lap tetején a **Víz** a nap folyamatos összegét tartja. Koppints egy gyorsgombra egy pohárhoz vagy palackhoz, a **Másik mennyiség hozzáadása** gombra bármi máshoz, vagy a **Végösszeg javítása** gombra, ha elrontottad. A napi vízcélt a **Céljaid** alatt állíthatod be. Az **Egységek** alatt választhatsz folyadékuncia, milliliter vagy liter között; az alkalmazás azzal indul, amelyik ott a leggyakoribb, ahol élsz.

Az **Emlékeztetők** (szintén a Napló lapon) rád szólhatnak, hogy sétálj, vagy ellenőrizd a vércukrodat. Válaszd ki az időpontot és a hét napjait, vagy minden napot. Annyit adhatsz hozzá, amennyit csak szeretnél, és mindegyiket ki-be kapcsolhatod. Az emlékeztetők kizárólag a telefonodon lévő ébresztések. Pihenő telefon esetén néhány perccel a választott időpont után is megérkezhetnek, és szükség van hozzá, hogy az értesítések engedélyezve legyenek a PrivateSteps számára.

## Gyógyszerek

A **Gyógyszerek** lap egyszerű lista: név, adag, gyakoriság (úgy írod be, ahogy szeretnéd), a kezdés és a befejezés dátuma, valamint megjegyzések. Koppints egy bejegyzésre a módosításhoz vagy törléshez. A **Nyomtatás vagy mentés PDF-ként** megnyitja az Android nyomtatási képernyőjét egy tiszta, egyoldalas listával; beírhatod a nevedet az oldalra, vagy üresen hagyhatod, és a nevet nem tároljuk. Az **Exportálás CSV-be** a listát táblázatfájlként menti. A PrivateSteps nem ellenőrzi az adagokat vagy a kölcsönhatásokat, és nem ad tanácsot.

## Célértékek

A **Napló** lapon a **Céljaid** lehetővé teszi, hogy egy-egy célértéket állíts be a testsúlyra, a vércukorra, az összes koleszterinre, a HDL-re, az LDL-re és a trigliceridekre. A célértékek minden módosítása – a lépéscéljaidat is beleértve – dátummal együtt megmarad a **Célok előzményei** alatt. Az Összehasonlításban a célértékek halvány, szaggatott vonalként jelennek meg. A célértékek soha nem színezik és nem osztályozzák a számaidat.

## Az adataid törlése

### Régebbi adatok törlése

Koppints a **Régebbi adatok törlése** gombra, válaszd ki, hány legutóbbi évet tartson meg (1, 2, 5 vagy 10), és erősítsd meg. Minden ennél régebbi adat véglegesen törlődik a telefonról.

### Minden törlése

Koppints az **Összes adatom törlése**, majd a **Minden törlése** gombra. Ez véglegesen törli a lépéseidet és az összes általad megadott számot a telefonról, és nem vonható vissza. Szeretnél előbb másolatot? Koppints a Mégse gombra, és exportálj. Az alkalmazás eltávolítása is törli a telefonon tárolt összes adatot.

# Hogyan működik a mentés, és hogyan kapcsolható ki

A **Belefoglalás az Android-mentésbe** alapról ki van kapcsolva. Bekapcsolva a lépéseid és a céljaid bekerülnek a telefon szokásos Android-mentésébe, amelyet az Android végez (általában a Google-fiókdba), nem a PrivateSteps. Maga az alkalmazás ettől még soha nem csatlakozik az internethez. A kapcsoló kikapcsolása leállítja az új mentéseket. Egy már elkészült másolat törléséhez használd a telefonon a **Beállítások > Google > Biztonsági mentés** menüt.

## Az ingyenes próba és az éves előfizetés

A PrivateSteps ingyenesen telepíthető. Koppints a **7 napos ingyenes próba indítása** gombra, és a Google Play fizetési módot kér; 7 napig minden működik, és nem fizetsz semmit. Ha a 7 nap vége előtt lemondod, soha nem kell fizetned. A főképernyő tetején egy vékony sáv mutatja a hátralévő napokat és az első terhelés dátumát.

A próba után az előfizetés évi \$5, és évente automatikusan levonásra kerül, amíg le nem mondod. Aktív előfizetés nélkül az előzmények, a diagramok, a célok és a rekordok zárolva maradnak. **A számlálás soha nem áll le, és semmi sem törlődik.** A lépéseid végig mentve vannak, a beállítások, a szüneteltetés és minden export-, import- és törlőeszköz tovább működik, így az adataidat mindig magaddal vihetsz. A szám az előfizetésig rejtve marad: az alkalmazásban elmosódott, az értesítés és a widget pedig nem mutatja (az értesítés kiírja, hogy a számlálás folytatódik, a widget pedig azt, hogy „Rejtett / Koppints az előfizetéshez”).

A Google Play a te pénznemedben mutatja az árat (évi \$5, országonként eltérő), és intézi a fizetést. Nincs fiók. A lemondáshoz vagy módosításhoz koppints a **Kezelés** gombra a Beállításokban (vagy a próbasávon), vagy nyisd meg a Google Play > Fizetések és előfizetések > Előfizetések menüpontot. Az alkalmazás minden megújítás előtt egy hónappal, egy héttel és a megújítás napján emlékeztet, próba alatt pedig az első terhelés előtt is. Magának a PrivateStepsnek továbbra sincs internet-engedélye; a vásárlást a telefonon lévő Google Play alkalmazás végzi.

Új telefon vagy újratelepítés? Koppints az **Előfizetés visszaállítása** gombra, miközben ugyanazzal a Google-fiókkal vagy bejelentkezve. Ha egy vásárlás függőben jelenik meg, a Google Play megerősítésekor azonnal elindul.

## Nyelvek

Az alkalmazás a telefon nyelvét követi (53 támogatott nyelv). Android 13-tól kezdve külön nyelvet is választhatsz csak a PrivateStepsnek a Beállítások › Alkalmazások › PrivateSteps › Nyelv alatt. Az arab, a héber és az urdu jobbról balra jelenik meg, a diagramokat is beleértve.

## Még mindig elakadtál?

Írj a [help@privatesteps.com](mailto:help@privatesteps.com) címre. Told meg, milyen telefonod van, és mit vártál volna.