



PostureGuard SSS

Genel Sorular

"PostureGuard" tam olarak nedir?

PostureGuard, bilgisayarınızın web kamerasını kullanarak masa başında çalışırkenki duruşunuzu (postürünüzü) gerçek zamanlı olarak analiz eden akıllı bir web uygulamasıdır. Amacı, yaygın duruş bozukluklarını anında tespit ederek sağlıklı duruş alışkanlıkları kazanmanıza yardımcı olmaktır.

Bu uygulama kimler için tasarlandı?

Uygulamamız, gününün önemli bir bölümünü bilgisayar başında geçiren herkes için idealdir. Özellikle ofis çalışanları, uzaktan çalışan profesyoneller, öğrenciler, yazılımcılar ve e-spor oyuncularını gibi risk grubundaki kişiler için büyük fayda sağlamayı hedeflemektedir.

Bu bir tıbbi teşhis aracı mıdır? Bana bir hastalık teşhisi koyar mı?

Hayır, kesinlikle değildir. PostureGuard bir tıbbi cihaz veya teşhis aracı değildir. "Skolyozunuz var" veya "Fıtık başlangıcınız var" gibi tıbbi tanımlar koymaz. Uygulamanın tek amacı, genel kabul görmüş ergonomi prensiplerine dayanarak duruşunuz hakkında **tıbbi olmayan, eğitsel geri bildirimler** sunmaktır. Herhangi bir sağlık endişeniz için mutlaka bir doktora veya fizyoterapistle danışmalısınız.

Teknik ve Güvenlik Soruları

Görüntülerim kaydediliyor mu? Gizliliğim güvende mi?

Gizliliğiniz bizim için en yüksek önceliktir. Uygulama, **hiçbir şekilde video veya görüntü kaydı yapmaz, saklamaz veya herhangi bir sunucuya göndermez.** Tüm görüntü işleme süreci, tamamen sizin bilgisayarınızda, tarayıcınızın içinde anlık olarak gerçekleşir. Kamera görüntüsü sadece o anki analizi yapmak için kullanılır ve sayfa kapatıldığı anda tüm bağlantı sonlanır.

Uygulama arka planda hangi teknolojiyi kullanıyor?

Uygulamanın kalbinde, Google tarafından geliştirilen **MediaPipe** adlı gelişmiş bir yapay zekâ modeli bulunmaktadır. Bu model, kamera görüntüsü üzerinden vücudunuzdaki 33 temel eklem noktasını yüksek doğrulukla tespit eder. Bizim geliştirdiğimiz özel mantık katmanı ise bu eklem noktalarının birbirine göre açılarını ve konumlarını hesaplayarak ergonomik kurallara uyup uymadığınızı kontrol eder.

Uygulamayı kullanmak için herhangi bir program kurmam gerekiyor mu?

Hayır. PostureGuard tamamen web tabanlıdır. Tek ihtiyacınız olan, güncel bir web tarayıcısı (Chrome, Firefox vb.) ve çalışan bir web kamerasıdır. Herhangi bir indirme veya kurulum işlemi gerekmez.

Uygulama bilgisayarımı yavaşlatır mı?

Uygulama, tarayıcıda verimli çalışacak şekilde optimize edilmiştir. Modern bilgisayarların çoğunda performansı etkileyecek belirgin bir yavaşlamaya neden olmaz. Ancak, aynı anda çok sayıda yüksek performans gerektiren uygulama çalıştırıyorsanız, tarayıcınızın performansında küçük değişiklikler gözlemleyebilirsiniz.

Kullanım Soruları

Ne tür duruş bozukluklarını tespit edebiliyor?

Mevcut sürümde, en yaygın iki ergonomik sorun olan "**Öne Eğik Baş**" (Text Neck) ve "**Kambur/Çökük Duruş**" (Slouching) üzerine odaklanılmıştır. Gelecekteki sürümlerde omuzların yuvarlaklaşması veya bilek pozisyonu gibi farklı kontroller eklemeyi planlıyoruz.

Uyarıların hassasiyetini ayarlayabilir miyim?

Evet. Arayüzde bulunan "Hassasiyet Ayarı" kaydırıcısını kullanarak, uygulamanın sizi ne kadar sık veya ne kadar küçük bir duruş bozukluğunda uyaracağını kendi konfor seviyen