

Помощ

Кратки отговори, в реда, в който вероятно ще ви потрябват.

Първи стъпки

1. Инсталирайте PrivateSteps от Google Play и го отворете.
2. Докоснете **Разрешаи броенето на стъпки** и приемете двете запитвания на Android.
3. Ако бъдете попитани, докоснете **Отвори настройките на батерията** и изберете **Батерия > Без ограничения** (вижте по-долу).
4. Сложете телефона в джоба си и вървете. Днешният брой се появява най-горе и в малкото постоянно известие.

Даване на разрешения

Android пита за две неща. **Физическа активност** позволява на приложението да чете сензора за стъпки. **Известия** му позволяват да показва текущия брой; Android изисква постоянно известие за броене във фонов режим. Нито едно от двете разрешения не позволява на приложението да използва интернет, а PrivateSteps изобщо няма разрешение за интернет.

Ако сте докоснали „Не разрешавай“ по погрешка: отворете приложението, докоснете **Отвори настройките на приложението**, после Разрешения и разрешете Физическа активност.

Настройката на батерията на Samsung

Мениджърът на батерията на Samsung може да приспи приложенията, което спира броенето, докато не отворите приложението отново. Една настройка го решава:

1. Отворете **Настройки > Приложения > PrivateSteps**.
2. Докоснете **Батерия**.
3. Изберете **Без ограничения**.

Проверете и **Настройки > Батерия > Ограничения за използване във фонов режим** и се уверете, че PrivateSteps не е в **Заспали приложения** или **Дълбоко заспали приложения**. Приложението има бутон **Помощ за настройка на батерията** най-долу на главния екран, който отваря правилното място.

Задаване на цели

Докоснете **Задай моите цели** (по-късно **Промени моите цели**). Въведете дневен, седмичен или месечен брой стъпки или оставете полето празно, ако не искате цел. **Попълни седмичната и месечната от дневната** ги задава на 7× и 30× дневната цел. Дневната цел чертае кръг около днешния брой и пунктирана линия на диаграмите за седмица и месец; месечната цел е пунктираната линия на диаграмата за година. Седмичният и месечният напредък се показват като ленти.

Приспособлението за началния екран

Задръжте натиснато върху празно място на началния екран, изберете **Приспособления**, намерете **PrivateSteps** и го плъзнете навън. Показва днешния брой и, ако имате дневна цел, процента. Докоснете го, за да отворите приложението. Докато е на пауза, го казва. Без активен абонамент показва „Скрито“, докато не се абонира.

Пауза

Включете **Пауза на броенето** в Настройки на главния екран. Броенето спира напълно и известието изчезва. Стъпките, направени по време на пауза, никога не се добавят по-късно. Докоснете **Продължи броенето** в банера, за да започнете отново.

Експорт и импорт

Всичко е под **Вашите данни** на главния екран. Файловете са обикновен UTF-8 текст със заглавен ред, така че се отварят във всяка електронна таблица.

Експорт на дневните суми (CSV)

Един ред на ден: `date, steps` — например `2026-10-15,8423`. Най-подходящ за електронни таблици.

Експорт на пълните данни (CSV)

Един ред на час: `hour_start, steps` — например `2026-10-15T14:00:00-04:00,812`. Това е файлът, който да пазите, ако някога поискате да възстановите.

Импорт на файл с пълни данни

Слива по час и запазва по-голямата стойност за всеки вече съхранен час, така че импортирането на един и същ файл два пъти никога не брои два пъти. Часовете в бъдещето се пропускат. Вече съхранените дни с тегло и холестерол се запазват; еднаквите записи за кръвна захар не се удвояват.

Използват се собствените диалози на Android за запазване и отваряне, така че сами избирате точно къде отиват файловете. PrivateSteps не се нуждае от разрешение за хранилището.

Преминаване на нов телефон

1. На стария телефон: **Експортирайте пълните данни (CSV)** и ги запазете някъде, до което имате достъп от новия телефон (USB кабел, собствено облачно хранилище, имейл до себе си).
2. На новия телефон: инсталирайте PrivateSteps, дайте разрешенията, после **Импортирайте файл с пълни данни** и изберете този файл.
3. Целите не са в CSV; задайте ги отново под **Промени моите цели**.

Като алтернатива включете **Включи в архивирането на Android**, преди да смените телефона; тогава архивирането и възстановяването на Android пренася стъпките и целите.

Дневник и Сравнение

Използвайте раздела **Дневник**, за да записвате собствените си числа за всеки ден: кръвна захар (колкото запис искате, всеки с час), тегло и холестерол (общ, HDL, LDL и триглицериди; попълнете само каквото имате). Докоснете запис, за да го промените или изтриете. Изберете мерните единици (mg/dL или mmol/L, kg или lb) най-долу в раздела Дневник.

Разделът **Сравнение** чертае избраните от вас числа като линии за седмица, месец, година или за цялото време. Всяка линия има собствена скала, така че да виждате възходите и паденията една до друга; диапазонът на всяка линия е посочен под диаграмата. Докоснете диаграмата, за да видите действителните стойности за деня. Кръвната захар показва в диаграмата средната за деня, а в Дневника — всеки запис. PrivateSteps само записва и чертае вашите числа. Не ги оценява и не дава съвети; питайте лекаря си какво означават.

Вода и напомняния

В горната част на раздела **Дневник Вода** води текущата сума за деня. Докоснете бутон за бързо добавяне на чаша или бутилка, **Добави друго количество** за всичко друго или **Поправи сумата**, ако сте сбъркали. Задайте дневна цел за вода под **Вашите цели**. Изберете течни унции, милилитри или литри под **Единици**; приложението започва с най-разпространената там, където живеете.

Напомнянията (също в раздела Дневник) могат да ви подсетят да се разходите или да проверите кръвната си захар. Изберете часа и дните от седмицата или всеки ден. Добавяйте колкото искате и включвайте или изключвайте всяко. Напомнянията са будилници само на телефона ви. Могат да дойдат няколко минути след избрания час, когато телефонът почива, и изискват известията да са разрешени за PrivateSteps.

Лекарства

Разделът **Лекарства** е обикновен списък: име, доза, колко често (напишете го както искате), датите на започване и спиране и бележки. Докоснете запис, за да го промените или изтриете. **Печат или запазване като PDF** отваря екрана за печат на Android с чист едностраничен списък; можете да напишете името си на страницата или да го оставите празно, а името не се съхранява. **Експорт в CSV** запазва списъка като файл за електронна таблица. PrivateSteps не проверява дозите или взаимодействията и не дава съвети.

Цели за стойности

В раздела **Дневник Вашите цели** ви позволява да зададете по една целева стойност за тегло, кръвна захар, общ холестерол, HDL, LDL и триглицериди. Всяка промяна на цел, включително целите ви за стъпки, се пази с датата ѝ под **История на целите**. В Сравнение целите се показват като бледи пунктирани линии. Целите никога не оцветяват и не оценяват числата ви.

Изтриване на данните ви

Изтриване на по-стари данни

Докоснете **Изтрий по-стари данни**, изберете колко от най-новите години да запазите (1, 2, 5 или 10) и потвърдете. Всичко по-старо се изтрива безвъзвратно от телефона.

Изтриване на всичко

Докоснете **Изтрий всичките ми данни**, после **Изтрий всичко**. Това изтрива безвъзвратно стъпките ви и всяко въведено от вас число от телефона и не може да бъде отменено. Искате копие първо? Докоснете Отказ и експортирайте. Деинсталирането на приложението също изтрива всичко, съхранено на телефона.

Как работи архивирането и как да го изключите

Включи в архивирането на Android е изключено по подразбиране. Когато е включено, стъпките и целите ви влизат в обикновеното архивиране на Android на телефона, което се извършва от Android (обикновено във вашия акаунт в Google), а не от PrivateSteps. Самото приложение пак никога не се свързва с интернет. Изключването на превключвателя спира новите архиви. За да изтриете вече направено копие, използвайте **Настройки > Google > Архивиране** на телефона.

Безплатният пробен период и годишният абонамент

PrivateSteps е безплатен за инсталиране. Докоснете **Започни 7-дневен безплатен пробен период** и Google Play иска начин на плащане; 7 дни всичко работи и не плащате нищо. Ако се откажете, преди да изтекат 7-те дни, никога не плащате. Тънка линия най-горе на главния екран показва оставащите дни и датата на първото таксуване.

След пробния период абонаментът е \$5 на година и се таксува автоматично всяка година, докато не се откажете. Без активен абонамент историята, диаграмите, целите и рекордите са заключени. **Броенето никога не спира и нищо не се изтрива.** Стъпките ви се запазват през цялото време, а настройките, паузата и всички инструменти за експорт, импорт и изтриване продължават да работят, така че винаги можете да вземете данните си със себе си. Числото е скрито, докато не се абонирате: размазано е в приложението, а известието и приспособлението спират да го показват (известието казва, че броенето продължава, а приспособлението казва „Скрито / Докоснете за абонамент“).

Google Play показва цената във вашата валута (\$5 на година, различава се според държавата) и обработва плащането. Без акаунт. За да се откажете или промените абонамента, докоснете **Управление** в Настройки (или в банера на пробния период) или отворете Google Play > Плащания и абонаменти > Абонаменти. Приложението ви напомня един месец преди всяко подновяване, една седмица преди него и в самия ден, а по време на пробния период и преди първото таксуване. Самото PrivateSteps пак няма разрешение за интернет; плащането се извършва от приложението Google Play на телефона.

Нов телефон или преинсталиране? Докоснете **Възстанови абонамента**, докато сте влезли в същия акаунт в Google. Ако покупката се показва като изчакваща, абонаментът започва веднага щом Google Play я потвърди.

Езици

Приложението следва езика на телефона ви (поддържат се 53). На Android 13 и по-нов можете да изберете и език само за PrivateSteps под Настройки > Приложения > PrivateSteps > Език. Арабският, ивритът и урду се показват отдясно наляво, включително диаграмите.

Още не е ясно?

Пишете на help@privatesteps.com. Кажете какъв телефон имате и какво очаквахте да се случи.