

Ajuda

Respostes breus, en l'ordre en què probablement les necessitaràs.

Primers passos

1. Install·la PrivateSteps des de Google Play i obre'l.
2. Toca **Permet comptar passos** i accepta els dos avisos d'Android.
3. Si te'l demana, toca **Obre la configuració de la bateria** i tria **Bateria › Sense restriccions** (vegeu més avall).
4. Posa't el telèfon a la butxaca i camina. El recompte d'avui apareix a la part superior i a la petita notificació contínua.

Concedir els permisos

Android et demana dues coses. **Activitat física** permet que l'aplicació llegeixi el sensor de passos. **Notificacions** li permet mostrar el recompte en curs; Android exigeix una notificació contínua per comptar en segon pla. Cap dels dos permisos permet que l'aplicació faci servir internet, i PrivateSteps no té cap permís d'internet.

Si has tocat No permetis per error: obre l'aplicació, toca **Obre la configuració de l'aplicació**, després Permisos, i permet Activitat física.

L'ajust de bateria de Samsung

El gestor de bateria de Samsung pot adormir les aplicacions, cosa que atura el recompte fins que tornes a obrir l'aplicació. Un sol ajust ho soluciona:

1. Obre **Configuració › Aplicacions › PrivateSteps**.
2. Toca **Bateria**.

3. Tria **Sense restriccions**.

Comprova també **Configuració › Bateria › Límits d'ús en segon pla** i assegura't que PrivateSteps no és a **Aplicacions adormides** ni a **Aplicacions en son profund**. L'aplicació té un botó **Ajuda per configurar la bateria** a la part inferior de la pantalla principal que obre el lloc correcte.

Establir objectius

Toca **Estableix els meus objectius** (més endavant **Canvia els meus objectius**). Introdueix un nombre de passos diari, setmanal o mensual, o deixa una casella buida per no tenir objectiu. **Omple el setmanal i el mensual a partir del diari** els fixa en 7× i 30× l'objectiu diari. L'objectiu diari dibuixa un cercle al voltant del recompte d'avui i una línia discontinua als gràfics de Setmana i Mes; l'objectiu mensual és la línia discontinua del gràfic d'Any. El progrés setmanal i mensual es mostra en barres.

El widget de la pantalla d'inici

Mantén premuda una zona buida de la pantalla d'inici, tria **Widgets**, cerca **PrivateSteps** i arrossega'l. Mostra el recompte d'avui i, si tens un objectiu diari, el percentatge. Toca'l per obrir l'aplicació. Quan és en pausa, ho indica. Sense una subscripció activa mostra «Amagat» fins que et subscriguis.

Pausa

Activa **Posa en pausa el recompte** a Ajustos, a la pantalla principal. El recompte s'atura del tot i la notificació desapareix. Els passos fets durant la pausa no s'afegeixen mai després. Toca **Represa el recompte** al bàner per tornar a començar.

Exportar i importar

Tot és a **Les teves dades**, a la pantalla principal. Els fitxers són text UTF-8 senzill amb una fila de capçalera, de manera que s'obren en qualsevol full de càlcul.

Exporta els totals diaris (CSV)

Una fila per dia: `date,steps` — per exemple `2026-10-15,8423` . Ideal per a fulls de càlcul.

Exporta el detall complet (CSV)

Una fila per hora: `hour_start,steps` — per exemple `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` . Aquest és el fitxer que has de guardar si algun dia vols restaurar.

Importa un fitxer de detall complet

El combina per hores i conserva el valor més gran de qualsevol hora ja desada, així que importar el mateix fitxer dues vegades mai no compta doble. Les hores futures s'ometen. Els dies de pes i colesterol ja desats es conserven; les entrades de glucosa idèntiques no es dupliquen.

Es fan servir els diàlegs de desar i obrir propis d'Android, així que tries exactament on van els fitxers. PrivateSteps no necessita cap permís d'emmagatzematge.

Canviar de telèfon

1. Al telèfon antic: **Exporta el detall complet (CSV)** i desa'l en un lloc al qual puguis accedir des del telèfon nou (un cable USB, el teu propi núvol, un correu a tu mateix).
2. Al telèfon nou: installa PrivateSteps, concedeix els permisos, després **Importa un fitxer de detall complet** i tria aquest fitxer.
3. Els objectius no són al CSV; torna a establir-los a **Canvia els meus objectius**.

També pots activar **Inclou-ho a la còpia de seguretat d'Android** abans del canvi; la còpia i restauració d'Android llavors porta passos i objectius al telèfon nou.

Registre i Comparar

Fes servir la pestanya **Registre** per anotar els teus propis números de qualsevol dia: glucosa (tantes entrades com vulguis, cadascuna amb una hora), pes i colesterol (total, HDL, LDL i triglicèrids; omple només el que tinguis). Toca una entrada per canviar-la o eliminar-la. Tria les unitats (mg/dL o mmol/L, kg o lliures) a la part inferior de la pestanya Registre.

La pestanya **Comparar** dibuixa en línies els números que triïs durant una setmana, un mes, un any o tot el temps. Cada línia té la seva pròpia escala perquè puguis veure els alts i baixos un al costat de l'altre; el rang de cada línia apareix sota el gràfic. Toca el gràfic per veure els valors reals d'un dia. La glucosa mostra al gràfic la mitjana del dia i totes les entrades són al Registre. PrivateSteps només registra i dibuixa els teus números. No els jutja ni dona consells; pregunta al teu metge què signifiquen.

Aigua i recordatoris

A la part superior de la pestanya **Registre**, **Aigua** porta el total del dia. Toca un botó d'afegir ràpid per un got o una ampolla, **Afegeix una altra quantitat** per a qualsevol altra cosa, o **Corregeix el total** si t'has equivocat. Fixa un objectiu diari d'aigua a **Els teus objectius**. Tria unces líquides, mil·lilitres o litres a **Unitats**; l'aplicació comença amb la més habitual allà on vius.

Els **Recordatoris** (també a la pestanya Registre) et poden recordar que surtis a caminar o que comprovis la glucosa. Tria l'hora i els dies de la setmana, o cada dia. Afegeix-ne tants com vulguis i activa o desactiva cadascun. Els recordatoris són alarmes només al teu telèfon. Poden arribar uns minuts després de l'hora triada quan el telèfon està en repòs, i necessiten que les notificacions estiguin permeses per a PrivateSteps.

Medicaments

La pestanya **Medicaments** és una llista senzilla: nom, dosi, amb quina freqüència (escriu-ho com vulguis), les dates d'inici i de final, i notes. Toca una entrada per canviar-la o eliminar-la. **Imprimeix o desa com a PDF** obre la pantalla d'impressió d'Android amb una llista neta d'una pàgina; pots escriure el teu nom a la pàgina o deixar-lo en blanc, i el nom no es desa. **Exporta CSV** desa la llista com a fitxer de full de càlcul. PrivateSteps no comprova dosis ni interaccions i no dona cap consell.

Objectius de valors

A la pestanya **Registre, Els teus objectius** et deixa fixar un valor objectiu per al pes, la glucosa, el colesterol total, l'HDL, l'LDL i els triglicèrids. Cada canvi d'un objectiu, inclosos els objectius de passos, es conserva amb la seva data a **Historial d'objectius**. A Comparar, els objectius apareixen com a línies discontinües tènues. Els objectius mai no coloregen ni qualifiquen els teus números.

Esborrar les teves dades

Elimina les dades més antigues

Toca **Elimina les dades més antigues**, tria quants dels anys més recents vols conservar (1, 2, 5 o 10) i confirma. Tot el que és més antic s'elimina de manera permanent del telèfon.

Esborra-ho tot

Toca **Esborra totes les meves dades** i després **Esborra-ho tot**. Això elimina permanentment del telèfon els teus passos i tots els números que has introduït, i no es pot desfer. Vols una còpia abans? Toca Cancella i exporta. Desinstallar l'aplicació també elimina tot el que hi ha desat al telèfon.

Com funciona la còpia de seguretat i com desactivar-la

Inclou-ho a la còpia de seguretat d'Android està desactivat per defecte. Quan és activat, els teus passos i objectius s'inclouen a la còpia de seguretat habitual d'Android del telèfon, que fa Android (normalment al teu compte de Google), no PrivateSteps. L'aplicació en si continua sense connectar-se mai a internet. Desactivar l'interruptor atura les noves còpies. Per eliminar una còpia ja feta, fes servir **Configuració > Google > Còpia de seguretat** al telèfon.

La prova gratuïta i la subscripció anual

PrivateSteps és gratuït d'instalar. Toca **Comença la prova gratuïta de 7 dies** i Google Play et demana un mètode de pagament; durant 7 dies tot funciona i no pagues res. Si cancel·les abans que acabin els 7 dies, no se't cobra mai. Una línia fina a la part superior de la pantalla principal mostra els dies que queden i la data del primer cobrament.

Després de la prova, la subscripció és de \$5 l'any, que es cobra automàticament cada any fins que la cancel·lis. Sense una subscripció activa, l'historial, els gràfics, els objectius i els rècords queden bloquejats. **El recompte no s'atura mai i no se suprimeix res.** Els teus passos es desen en tot moment, i els ajustos, la pausa i totes les eines d'exportació, importació i esborrat continuen funcionant, de manera que sempre pots endur-te les teves dades. El número s'amaga fins que et subscriguis: apareix difuminat a l'aplicació, i la notificació i el widget deixen de mostrar-lo (la notificació diu que el recompte continua, i el widget diu «Amagat / Toca per subscriure't»).

Google Play mostra el preu en la teva moneda (\$5 l'any, varia segons el país) i gestiona el pagament. Sense compte. Per cancel·lar-la o canviar-la, toca **Gestiona** als Ajustos (o al bàner de la prova), o obre Google Play > Pagaments i subscripcions > Subscripcions. L'aplicació t'avisa un mes abans de cada renovació, una setmana abans i el mateix dia, i abans del primer cobrament si ets a la prova. PrivateSteps en si continua sense tenir permís d'internet; la compra la fa l'aplicació de Google Play del telèfon.

Telèfon nou o reinstal·lació? Toca **Restaura la subscripció** amb la sessió iniciada al mateix compte de Google. Si una compra apareix com a pendent, s'activa tan bon punt Google Play la confirma.

Idiomes

L'aplicació segueix l'idioma del teu telèfon (53 compatibles). A Android 13 i posterior també pots triar un idioma només per a PrivateSteps a Configuració > Aplicacions > PrivateSteps > Idioma. L'àrab, l'hebreu i l'urdú es mostren de dreta a esquerra, gràfics inclosos.

Encara no ho tens resolt?

Escriu a help@privatesteps.com. Digues quin telèfon tens i què esperaves que passés.