

Nápověda

Krátké odpovědi v pořadí, v jakém je asi budete potřebovat.

Začínáme

1. Nainstalujte PrivateSteps z Google Play a otevřete ho.
2. Klepněte na **Povolit počítání kroků** a potvrďte dvě výzvy Androidu.
3. Pokud se zobrazí výzva, klepněte na **Otevřít nastavení baterie** a vyberte **Baterie › Bez omezení** (viz níže).
4. Dejte si telefon do kapsy a jděte. Dnešní počet se zobrazí nahoře a v malém trvalém oznámení.

Povolení oprávnění

Android se zeptá na dvě věci. **Fyzická aktivita** umožní aplikaci číst senzor kroků. **Oznámení** jí umožní zobrazovat průběžný počet; Android pro počítání na pozadí vyžaduje trvalé oznámení. Žádné z těchto oprávnění aplikaci nedovoluje používat internet a PrivateSteps nemá oprávnění k internetu vůbec žádné.

Pokud jste omylem klepli na Nepovolit: otevřete aplikaci, klepněte na **Otevřít nastavení aplikace**, pak na Oprávnění a povolte Fyzickou aktivitu.

Nastavení baterie na Samsungu

Správce baterie Samsungu může aplikace uspávat, čímž se počítání zastaví, dokud aplikaci znovu neotevřete. Řeší to jediné nastavení:

1. Otevřete **Nastavení › Aplikace › PrivateSteps**.
2. Klepněte na **Baterie**.
3. Vyberte **Bez omezení**.

Zkontrolujte také **Nastavení > Baterie > Omezení využití na pozadí** a ujistěte se, že PrivateSteps není mezi **Uspanými aplikacemi** ani **Hluboce uspanými aplikacemi**. Aplikace má ve spodní části hlavní obrazovky tlačítko **Pomoc s nastavením baterie**, které otevře správné místo.

Nastavení cílů

Klepněte na **Nastavit moje cíle** (později **Změnit moje cíle**). Zadejte denní, týdenní nebo měsíční počet kroků, nebo nechte pole prázdné, pokud cíl nechcete.

Dopočítat týdenní a měsíční z denního je nastaví na 7× a 30× denní cíl. Denní cíl vykreslí kruh kolem dnešního počtu a čárkovanou čáru v grafech Týden a Měsíc; měsíční cíl je čárkovaná čára v grafu Rok. Týdenní a měsíční postup se zobrazuje jako sloupce.

Widget na ploše

Dlouze stiskněte prázdné místo na ploše, vyberte **Widgety**, najděte **PrivateSteps** a přetáhněte ho. Ukazuje dnešní počet a, pokud máte denní cíl, procento. Klepnutím otevřete aplikaci. Při pozastavení to ukáže. Bez aktivního předplatného zobrazuje „Skryto“, dokud si nepředplatíte.

Pozastavení

Zapněte **Pozastavit počítání** v Nastavení na hlavní obrazovce. Počítání se úplně zastaví a oznámení zmizí. Kroky ušlé během pozastavení se už nikdy nepřičtou. Klepnutím na **Pokračovat v počítání** v banneru začnete znovu.

Export a import

Vše najdete v části **Vaše data** na hlavní obrazovce. Soubory jsou prostý text UTF-8 s hlavičkovým řádkem, takže se otevřou v libovolné tabulce.

Exportovat denní součty (CSV)

Jeden řádek na den: `date,steps` — například `2026-10-15,8423` . Nejvhodnější pro tabulky.

Exportovat úplné podrobnosti (CSV)

Jeden řádek na hodinu: `hour_start,steps` — například `2026-10-15T14:00:00-04:00,812`. Tento soubor si ponechte, pokud někdy budete chtít data obnovit.

Importovat soubor s úplnými podrobnostmi

Sloučí podle hodin a u každé již uložené hodiny ponechá vyšší hodnotu, takže import stejného souboru dvakrát nikdy nezpůsobí dvojí započtení. Hodiny v budoucnosti se přeskočí. Již uložené dny s hmotností a cholesterolem se ponechají; stejné záznamy krevního cukru se nezdvojí.

Používají se vlastní dialogy Androidu pro ukládání a otevírání, takže přesně vyberete, kam soubory půjdou. PrivateSteps nepotřebuje oprávnění k úložišti.

Přechod na nový telefon

1. Na starém telefonu: **Exportujte úplné podrobnosti (CSV)** a uložte je někam, kam se dostanete z nového telefonu (kabel USB, vlastní cloudové úložiště, e-mail sobě).
2. Na novém telefonu: nainstalujte PrivateSteps, povolte oprávnění, pak **Importovat soubor s úplnými podrobnostmi** a vyberte tento soubor.
3. Cíle v CSV nejsou; nastavte je znovu v části **Změnit moje cíle**.

Případně před přechodem zapněte **Zahrnout do zálohy Androidu**; záloha a obnova Androidu pak kroky i cíle přenesou.

Deník a Porovnání

Na kartě **Deník** si můžete zapsat vlastní čísla za libovolný den: krevní cukr (kolik záznamů chcete, každý s časem), hmotnost a cholesterol (celkový, HDL, LDL a triglyceridy; vyplňte jen to, co máte). Klepnutím na záznam ho změníte nebo smažete. Jednotky (mg/dL nebo mmol/L, kg nebo lb) zvolíte ve spodní části karty Deník.

Karta **Porovnání** vykreslí vybraná čísla jako čáry za týden, měsíc, rok nebo celou dobu. Každá čára má vlastní měřítko, takže vidíte vzestupy a poklesy vedle sebe; rozsah každé čáry je uveden pod grafem. Klepnutím na graf zobrazíte skutečné hodnoty za daný den. Krevní cukr se v grafu zobrazuje jako denní průměr a všechny záznamy jsou v Deníku. PrivateSteps vaše čísla pouze zaznamenává a kreslí. Nehodnotí je ani neradí; co znamenají, se zeptejte svého lékaře.

Voda a připomínky

V horní části karty **Deník** vede **Voda** průběžný součet za den. Klepněte na tlačítko rychlého přidání sklenice nebo láhve, na **Přidat jiné množství** pro cokoli jiného, nebo na **Opravit součet**, pokud jste udělali chybu. Denní cíl pro vodu nastavte v části **Vaše cíle**. V části **Jednotky** zvolte tekuté unce, mililitry nebo litry; aplikace začíná tou, která je nejběžnější tam, kde žijete.

Připomínky (rovněž na kartě Deník) vás mohou postrčit, abyste se šli projít nebo si změřili krevní cukr. Vyberte čas a dny v týdnu, nebo každý den. Přidejte jich, kolik chcete, a každou zapínejte či vypínejte. Připomínky jsou budíky pouze ve vašem telefonu. Když telefon odpočívá, mohou přijít o několik minut později, než je zvolený čas, a vyžadují povolená oznámení pro PrivateSteps.

Léky

Karta **Léky** je prostý seznam: název, dávka, jak často (napište to, jak chcete), data zahájení a ukončení a poznámky. Klepnutím na záznam ho změníte nebo smažete. **Vytisknout nebo uložit jako PDF** otevře tiskovou obrazovku Androidu s přehledným jednostránkovým seznamem; na stránku můžete napsat své jméno, nebo ji nechat prázdnou, a jméno se neukládá. **Exportovat CSV** uloží seznam jako soubor tabulky. PrivateSteps nekontroluje dávky ani interakce a nedává žádné rady.

Cílové hodnoty

Na kartě **Deník** vám **Vaše cílové hodnoty** umožní nastavit jednu cílovou hodnotu pro hmotnost, krevní cukr, celkový cholesterol, HDL, LDL a triglyceridy. Každá změna cílové hodnoty, včetně vašich cílů kroků, se uchovává s datem v části **Historie cílů**. V Porovnání se cílové hodnoty zobrazují jako slabé čárkované čáry. Cílové hodnoty nikdy nebarví ani neznámkuje vaše čísla.

Mazání dat

Smazat starší data

Klepněte na **Smazat starší data**, vyberte, kolik posledních let ponechat (1, 2, 5 nebo 10), a potvrďte. Vše starší se z telefonu trvale smaže.

Vymazat všechno

Klepněte na **Vymazat všechna moje data** a poté na **Vymazat všechno**. Tím se z telefonu trvale smažou vaše kroky i všechna čísla, která jste zadali, a nelze to vrátit zpět. Chcete nejdřív kopii? Klepněte na Zrušit a exportujte. Odinstalováním aplikace se také smaže vše, co je uloženo v telefonu.

Jak funguje záloha a jak ji vypnout

Zahrnout do zálohy Androidu je ve výchozím stavu vypnuto. Když je zapnuto, vaše kroky a cíle se zahrnou do běžné zálohy Androidu v telefonu, kterou provádí Android (obvykle do vašeho účtu Google), ne PrivateSteps. Samotná aplikace se stále nikdy nepřipojuje k internetu. Vypnutím přepínače se zastaví nové zálohy. Chcete-li smazat již vytvořenou kopii, použijte v telefonu **Nastavení > Google > Záloha**.

Zkušební doba zdarma a roční předplatné

PrivateSteps je zdarma k instalaci. Klepněte na **Zahájit 7denní zkušební dobu zdarma** a Google Play požádá o platební metodu; 7 dní vše funguje a nic neplatíte. Zrušíte-li před koncem 7 dní, nikdy vám nic nestrhne. Tenký proužek nahoře na hlavní obrazovce ukazuje zbývajících dní a datum první platby.

Po zkušební době stojí předplatné \$5 ročně a strhává se automaticky každý rok, dokud ho nezrušíte. Bez aktivního předplatného jsou historie, grafy, cíle a rekordy zamčené. **Počítání se nikdy nezastaví a nic se nemaže.** Vaše kroky se ukládají po celou dobu a nastavení, pozastavení a všechny nástroje exportu, importu a mazání dál fungují, takže si svá data můžete vždy odnést. Číslo je skryté, dokud si nepředplatíte: v aplikaci je rozmazané a oznámení i widget ho přestanou zobrazovat (oznámení říká, že počítání pokračuje, a widget říká „Skryto / Klepnutím předplatit“).

Google Play zobrazí cenu ve vaší měně (\$5 ročně, liší se podle země) a zpracuje platbu. Žádný účet. Chcete-li předplatné zrušit nebo změnit, klepněte na **Spravovat** v Nastavení (nebo na proužku zkušební doby), případně otevřete Google Play > Platby a předplatná > Předplatná. Aplikace vám připomene měsíc před každým obnovením, týden před ním a v den obnovení, a během zkušební doby také před první platbou. Samotný PrivateSteps stále nemá oprávnění k internetu; nákup provádí aplikace Google Play v telefonu.

Nový telefon nebo přeinstalace? Klepněte na **Obnovit předplatné**, když jste přihlášení ke stejnému účtu Google. Pokud je nákup zobrazen jako čekající, předplatné se spustí, jakmile ho Google Play potvrdí.

Jazyky

Aplikace se řídí jazykem vašeho telefonu (podporováno 53). V Androidu 13 a novějším můžete také zvolit jazyk jen pro PrivateSteps v Nastavení > Aplikace > PrivateSteps > Jazyk. Arabština, hebrejštiny a urdština se zobrazují zprava doleva, včetně grafů.

Stále si nevíte rady?

Napište na help@privatesteps.com. Uveďte, jaký máte telefon a co jste očekávali, že se stane.