

Hjælp

Korte svar, i den rækkefølge du sandsynligvis får brug for dem.

Kom i gang

1. Installér PrivateSteps fra Google Play, og åbn den.
2. Tryk på **Tillad skridttælling**, og accepter de to Android-meddelelser.
3. Hvis du bliver spurgt, tryk på **Åbn batteriindstillinger** og vælg **Batteri › Ubegrænset** (se nedenfor).
4. Læg telefonen i lommen, og gå en tur. Dagens antal vises øverst og i den lille vedvarende notifikation.

Tillad tilladelser

Android spørger om to ting. **Fysisk aktivitet** lader appen læse skridtsensoren. **Notifikationer** lader den vise det løbende antal; Android kræver en vedvarende notifikation til tælling i baggrunden. Ingen af tilladelserne lader appen bruge internettet, og PrivateSteps har slet ingen internettilladelse.

Hvis du kom til at trykke på Tillad ikke: åbn appen, tryk på **Åbn appindstillinger**, derefter Tilladelser, og tillad Fysisk aktivitet.

Samsungs batteriindstilling

Samsungs batteristyring kan sætte apps i dvale, hvilket stopper tællingen, indtil du åbner appen igen. Én indstilling løser det:

1. Åbn **Indstillinger › Apps › PrivateSteps**.
2. Tryk på **Batteri**.
3. Vælg **Ubegrænset**.

Tjek også **Indstillinger > Batteri > Begrænsninger for baggrundsbrug** og sørg for, at PrivateSteps ikke står under **Apps i dvale** eller **Apps i dyb dvale**. Appen har en knap, **Hjælp til batteriindstilling**, nederst på hovedskærmen, som åbner det rigtige sted.

Sæt mål

Tryk på **Sæt mine mål** (senere **Skift mine mål**). Indtast et dagligt, ugentligt eller månedligt antal skridt, eller lad et felt stå tomt for intet mål. **Udfyld ugentligt og månedligt ud fra dagligt** sætter dem til 7× og 30× det daglige mål. Det daglige mål tegner en cirkel omkring dagens antal og en stiplet linje i uge- og månedsdiagrammerne; det månedlige mål er den stiplede linje i årsdiagrammet. Ugentlig og månedlig fremgang vises som søjler.

Widgetten på startskærmen

Hold fingeren nede på et tomt sted på startskærmen, vælg **Widgets**, find **PrivateSteps**, og træk den ud. Den viser dagens antal og, hvis du har et dagligt mål, procenten. Tryk på den for at åbne appen. Mens den er på pause, siger den det. Uden et aktivt abonnement viser den "Skjult", indtil du abonnerer.

Pause

Slå **Sæt tællingen på pause** til under Indstillinger på hovedskærmen. Tællingen stopper helt, og notifikationen forsvinder. Skridt, der tages under pausen, bliver aldrig lagt til senere. Tryk på **Genoptag tælling** i banneret for at starte igen.

Eksport og import

Alt findes under **Dine data** på hovedskærmen. Filerne er almindelig UTF-8-tekst med en overskriftsrække, så de kan åbnes i ethvert regneark.

Eksportér daglige totaler (CSV)

Én række pr. dag: `date, steps` — for eksempel `2026-10-15, 8423` . Bedst til regneark.

Eksportér alle detaljer (CSV)

Én række pr. time: `hour_start, steps` — for eksempel `2026-10-15T14:00:00-04:00,812`. Det er den fil, du skal gemme, hvis du nogensinde vil gendanne.

Importér en fil med alle detaljer

Fletter time for time og beholder den største værdi for enhver time, der allerede er gemt, så import af den samme fil to gange aldrig tæller dobbelt. Timer i fremtiden springes over. Vægt- og kolesteroldage, der allerede er gemt, beholdes; identiske blodsukkerregistreringer bliver ikke fordoblet.

Androids egne gem- og åbn-dialoger bruges, så du selv vælger præcis, hvor filerne havner. PrivateSteps behøver ingen lagringstilladelse.

Flyt til en ny telefon

1. På den gamle telefon: **Eksportér alle detaljer (CSV)** og gem filen et sted, du kan nå fra den nye telefon (et USB-kabel, dit eget clouddrev, en e-mail til dig selv).
2. På den nye telefon: installér PrivateSteps, tillad tilladelserne, og vælg derefter **Importér en fil med alle detaljer** og find filen.
3. Mål er ikke med i CSV-filen; sæt dem igen under **Skift mine mål**.

Alternativt kan du slå **Medtag i Android-sikkerhedskopi** til, før du skifter; Androids sikkerhedskopiering og gendannelse tager så skridt og mål med.

Log og Sammenlign

Brug fanen **Log** til at skrive dine egne tal ned for en vilkårlig dag: blodsukker (så mange registreringer, du vil, hver med et tidspunkt), vægt og kolesterol (total, HDL, LDL og triglycerider; udfyld kun det, du har). Tryk på en registrering for at ændre eller slette den. Vælg dine enheder (mg/dL eller mmol/L, kg eller lb) nederst på fanen Log.

Fanen **Sammenlign** tegner de tal, du vælger, som linjer over en uge, måned, år eller al tid. Hver linje har sin egen skala, så du kan se op- og nedture side om side; hver linjes interval er angivet under diagrammet. Tryk på diagrammet for at se de faktiske værdier for en dag. Blodsukker vises som dagens gennemsnit i diagrammet, og alle registreringer står i Log. PrivateSteps registrerer og tegner kun dine tal. Den vurderer dem ikke og giver ingen råd; spørg din læge, hvad de betyder.

Vand og påmindelser

Øverst på fanen **Log** fører **Vand** en løbende total for dagen. Tryk på en hurtigknap for et glas eller en flaske, **Tilføj en anden mængde** for alt andet, eller **Ret totalen**, hvis du har lavet en fejl. Sæt et dagligt vandmål under **Dine mål**. Vælg fluid ounces, millilitre eller liter under **Enheder**; appen starter med den, der er mest almindelig, hvor du bor.

Påmindelser (også på fanen Log) kan minde dig om at gå en tur eller måle dit blodsukker. Vælg tidspunkt og ugedage, eller hver dag. Tilføj så mange, du vil, og slå hver enkelt til eller fra. Påmindelser er kun alarmer på din telefon. De kan komme nogle minutter efter det valgte tidspunkt, når telefonen hviler, og de kræver, at notifikationer er tilladt for PrivateSteps.

Medicin

Fanen **Medicin** er en almindelig liste: navn, dosis, hvor ofte (skriv det, som du vil), datoerne for start og stop samt noter. Tryk på en registrering for at ændre eller slette den. **Udskriv eller gem som PDF** åbner Androids udskriftsskærm med en overskuelig liste på én side; du kan skrive dit navn på siden eller lade det stå tomt, og navnet bliver ikke gemt. **Eksportér CSV** gemmer listen som en regnearksfil. PrivateSteps tjekker ikke doser eller interaktioner og giver ingen råd.

Målværdier

På fanen **Log** lader **Dine mål** dig sætte ét målstal for vægt, blodsukker, total kolesterol, HDL, LDL og triglycerider. Hver ændring af et mål, også dine skridtmål, gemmes med dato under **Målhistorik**. Under Sammenlign vises målene som svage stiplede linjer. Mål farver eller bedømmer aldrig dine tal.

Slet dine data

Slet ældre data

Tryk på **Slet ældre data**, vælg hvor mange af de seneste år, du vil beholde (1, 2, 5 eller 10), og bekræft. Alt, der er ældre, slettes permanent fra telefonen.

Slet alt

Tryk på **Slet alle mine data** og derefter **Slet alt**. Det sletter permanent dine skridt og alle tal, du har indtastet, fra telefonen og kan ikke fortrydes. Vil du have en kopi først? Tryk på Annuller og eksportér. Hvis du afinstallerer appen, slettes også alt, der er gemt på telefonen.

Sådan fungerer sikkerhedskopi, og sådan slår du den fra

Medtag i Android-sikkerhedskopi er slået fra som standard. Når den er slået til, medtages dine skridt og mål i telefonens almindelige Android-sikkerhedskopi, som udføres af Android (normalt til din Google-konto), ikke af PrivateSteps. Selve appen forbinder stadig aldrig til internettet. Hvis du slår kontakten fra, stoppes nye sikkerhedskopier. For at slette en kopi, der allerede er lavet, bruger du

Indstillinger > Google > Sikkerhedskopi på telefonen.

Den gratis prøveperiode og det årlige abonnement

PrivateSteps er gratis at installere. Tryk på **Start 7 dages gratis prøve**, og Google Play beder om en betalingsmetode; i 7 dage virker alt, og du betaler ingenting. Hvis du opsiger, før de 7 dage er gået, bliver du aldrig trukket. En tynd linje øverst på hovedskærmen viser de resterende dage og datoen for den første betaling.

Efter prøveperioden koster abonnementet \$5 om året og trækkes automatisk hvert år, indtil du opsiger det. Uden et aktivt abonnement er historik, diagrammer, mål og rekorder låst. **Tællingen stopper aldrig, og intet slettes**. Dine skridt bliver gemt hele tiden, og indstillinger, pause og alle værktøjer til eksport, import og sletning virker stadig, så du altid kan tage dine data med dig. Tallet er skjult, indtil du abonnerer: det er sløret i appen, og notifikationen og widgetten holder op med at vise det (notifikationen siger, at tællingen fortsætter, og widgetten siger "Skjult / Tryk for at abonnere").

Google Play viser prisen i din valuta (\$5 om året, varierer fra land til land) og håndterer betalingen. Ingen konto. Hvis du vil opsige eller ændre det, skal du trykke på **Administrer** i Indstillinger (eller i banneret for prøveperioden) eller åbne Google Play > Betalinger og abonnementer > Abonnementer. Appen minder dig om det en måned før hver fornyelse, en uge før og på selve dagen, og før den første betaling, når du er i prøveperioden. PrivateSteps selv har stadig ingen internettilladelse; Google Play-appen på telefonen står for betalingen.

Ny telefon eller geninstallation? Tryk på **Gendan abonnement**, mens du er logget ind på den samme Google-konto. Hvis et køb vises som afventende, starter det, så snart Google Play bekræfter det.

Sprog

Appen følger din telefons sprog (53 understøttes). På Android 13 og nyere kan du også vælge et sprog kun til PrivateSteps under Indstillinger > Apps > PrivateSteps > Sprog. Arabisk, hebraisk og urdu vises fra højre mod venstre, også i diagrammerne.

Sidder du stadig fast?

Skriv til help@privatesteps.com. Fortæl, hvilken telefon du har, og hvad du forventede skulle ske.