

עזרה

תשובות קצרות, בסדר שבו כנראה תצטרכו אותן.

תחילת העבודה

1. מתקינים את PrivateSteps מ-Google Play ופותחים אותה.
2. מקישים על **אישור ספירת צעדים** ומאשרים את שתי ההנחיות של אנדרואיד.
3. אם מתבקש, מקישים על **פתיחת הגדרות הסוללה** ובוחרים **סוללה** > **ללא הגבלה** (ראו בהמשך).
4. שמים את הטלפון בכיס והולכים. הספירה של היום מופיעה למעלה ובהתראה הקטנה המתמשכת.

מתן הרשאות

אנדרואיד מבקשת שני דברים. **פעילות גופנית** מאפשרת לאפליקציה לקרוא את חיישן הצעדים. **התראות** מאפשרות לה להציג את הספירה השוטפת; אנדרואיד דורשת התראה מתמשכת לספירה ברקע. אף אחת מההרשאות האלה לא מאפשרת לאפליקציה להשתמש באינטרנט, ול-PrivateSteps אין הרשאת אינטרנט בכלל.

אם הקשתם בטעות על "לא לאפשר": פותחים את האפליקציה, מקישים על **פתיחת הגדרות האפליקציה**, ואז הרשאות, ומאשרים פעילות גופנית.

הגדרת הסוללה ב-Samsung

מנהל הסוללה של Samsung יכול להרדים אפליקציות, ואז הספירה נעצרת עד שתפתחו את האפליקציה שוב. הגדרה אחת פותרת את זה:

1. פותחים **הגדרות** > **אפליקציות** > **PrivateSteps**.
2. מקישים על **סוללה**.
3. בוחרים **ללא הגבלה**.

כדאי לבדוק גם את הגדרות < סוללה > מגבלות שימוש ברקע ולוודא ש-PrivateSteps אינה באפליקציות במצב שינה או באפליקציות במצב שינה עמוקה. בתחתית המסך הראשי של האפליקציה יש כפתור עזרה בהגדרת הסוללה שפותח את המקום הנכון.

קביעת יעדים

מקיימים על קביעת היעדים שלי (בהמשך שינוי היעדים שלי). מזינים מספר צעדים יומי, שבועי או חודשי, או משאירים תיבה ריקה כדי לא לקבוע יעד. מילוי שבועי וחודשי מתוך היום קובע אותם ל-7 ול-30 פעמים היעד היומי. היעד היומי מצייר עיגול סביב הספירה של היום וקו מקווקו בגרפים של שבוע וחודש; היעד החודשי הוא הקו המקווקו בגרף השנה. ההתקדמות השבועית והחודשית מוצגת כפסים.

הוידג'ט למסך הבית

לוחצים לחיצה ארוכה על אזור ריק במסך הבית, בוחרים ווידג'טים, מוצאים את PrivateSteps וגוררים אותו החוצה. הוא מציג את הספירה של היום, ואם יש לכם יעד יומי, גם את האחוז. הקשה עליו פותחת את האפליקציה. בזמן השהיה הוא מציין זאת. בלי מנוי פעיל הוא מציג "מוסתר" עד שתרכשו מנוי.

השהיה

מפעילים את השהיית הספירה תחת הגדרות במסך הראשי. הספירה נעצרת לגמרי וההתראה נעלמת. צעדים שנעשו בזמן ההשהיה אף פעם לא מתווספים אחר כך. מקיימים על חידוש הספירה בבאנר כדי להתחיל שוב.

ייצוא וייבוא

הכול נמצא תחת הנתונים שלך במסך הראשי. הקבצים הם טקסט פשוט בקידוד UTF-8 עם שורת כותרת, ולכן הם נפתחים בכל גיליון אלקטרוני.

ייצוא סיכומים יומיים (CSV)

שורה אחת ליום: date, steps — לדוגמה 2026-10-15,8423. הכי מתאים לגיליונות אלקטרוניים.

ייצוא פירוט מלא (CSV)

שורה אחת לשעה: hour_start, steps — לדוגמה 2026-10-15T14:00:00-04:00,812. זה הקובץ לשמור אם תרצו אי פעם לשחזר.

ייבוא קובץ פירוט מלא

ממזג לפי שעה ושומר את הערך הגדול יותר לכל שעה שכבר שמורה, כך שייבוא אותו קובץ פעמיים אף פעם לא סופר כפול. שעות בעתיד מדולגות. ימי משקל וכולסטרול שכבר שמורים נשמרים; רישומי סוכר בדם זהים לא מוכפלים.

משתמשים בחלונות השמירה והפתיחה של אנדרואיד עצמו, ולכן אתם בוחרים בדיוק לאן הקבצים הולכים. PrivateSteps לא צריכה הרשאת אחסון.

מעבר לטלפון חדש

1. בטלפון הישן: **ייצוא פירוט מלא (CSV)** ושמירה במקום שאפשר להגיע אליו מהטלפון החדש (כבל USB, כונן הענן שלכם, מייל לעצמכם).
 2. בטלפון החדש: מתקינים את PrivateSteps, מאשרים הרשאות, ואז **ייבוא קובץ פירוט מלא** ובוחרים את הקובץ.
 3. היעדים אינם בקובץ ה-CSV; קובעים אותם שוב תחת **שינוי היעדים שלי**.
- לחלופין, מפעילים את **הכללה בגיבוי של אנדרואיד** לפני המעבר; הגיבוי והשחזור של אנדרואיד יעבירו אז את הצעדים והיעדים.

יומן והשוואה

בלשונית **יומן** אפשר לרשום את המספרים שלכם לכל יום: סוכר בדם (כמה רישומים שרוצים, כל אחד עם שעה), משקל וכולסטרול (כולל, LDL, HDL וטריגליצרידים; ממלאים רק את מה שיש לכם). מקישים על רישום כדי לשנות או למחוק אותו. את היחידות (mg/dL או mmol/L, ק"ג או ליברות) בוחרים בתחתית לשונית היומן.

לשונית **השוואה** מציירת את המספרים שבחרתם כקווים לאורך שבוע, חודש, שנה או כל התקופה. לכל קו יש סקאלה משלו כדי לראות את העליות והירידות זו לצד זו; טווח כל קו מופיע מתחת לגרף. מקישים על הגרף כדי לראות את הערכים בפועל ליום מסוים. סוכר בדם מוצג בגרף כממוצע היום, וכל הרישומים ביומן. PrivateSteps רק מתעדת ומציירת את המספרים שלכם. היא לא שופטת אותם ולא נותנת עצות; שאלו את הרופא מה הם אומרים.

מים ותזכורות

בראש לשונית **יומן**, **מים** שומר סכום מצטבר ליום. מקישים על כפתור הוספה מהירה לכוס או לבקבוק, על **הוספת כמות אחרת** לכל כמות אחרת, או על **תיקון הסכום** אם טעיתם. קובעים יעד מים יומי תחת **היעדים שלך**. בוחרים אונקיות נוזל, מיליליטרים או ליטרים תחת **יחידות**; האפליקציה מתחילה עם היחידה הנפוצה ביותר במקום מגוריכם.

תזכורות (גם הן בלשונית היומן) יכולות לדחוף אתכם לצאת להליכה או למדוד סוכר בדם. בוחרים שעה וימים בשבוע, או כל יום. מוסיפים כמה שרוצים ומפעילים או מכבים כל אחת. תזכורות הן התראות בטלפון בלבד. הן עשויות להגיע כמה דקות אחרי השעה שנבחרה כשהטלפון במנוחה, והן דורשות שההתראות יהיו מותרות עבור PrivateSteps.

תרופות

לשונית **תרופות** היא רשימה פשוטה: שם, מינון, תדירות (כותבים איך שרוצים), תאריכי התחלה והפסקה, והערות. מקישים על רישום כדי לשנות או למחוק אותו. **הדפסה או שמירה כ-PDF** פותחת את מסך ההדפסה של אנדרואיד עם רשימה נקייה בעמוד אחד; אפשר להקליד את השם שלכם בעמוד או להשאיר ריק, והשם אינו נשמר. **ייצוא CSV** שומר את הרשימה כקובץ גיליון אלקטרוני. PrivateSteps לא בודקת מינונים או אינטראקציות ולא נותנת עצות.

יעדים אישיים

בלשונית **יומן**, **היעדים שלך** מאפשר לקבוע מספר יעד אחד למשקל, סוכר בדם, כולסטרול כולל, HDL, LDL וטריגליצרידים. כל שינוי ביעד, כולל יעדי הצעדים שלכם, נשמר עם התאריך שלו תחת **היסטוריית יעדים**. בהשוואה, היעדים מופיעים כקווים מקווקווים חלשים. יעדים אף פעם לא צובעים או מדרגים את המספרים שלכם.

מחיקת הנתונים שלכם

מחיקת נתונים ישנים

מקישים על **מחיקת נתונים ישנים**, בוחרים כמה מהשנים האחרונות להשאיר (1, 2, 5 או 10) ומאשרים. כל מה שישן יותר נמחק לצמיתות מהטלפון.

מחיקת הכול

מקיימים על **מחיקת כל הנתונים שלי**, ואז על **מחיקת הכול**. פעולה זו מוחקת לצמיתות מהטלפון את הצעדים שלכם ואת כל מספר שהזנתם, ואי אפשר לבטל אותה. רוצים עותק קודם? מקיימים על ביטול ומייצאים. גם הסרת ההתקנה של האפליקציה מוחקת כל מה שנשמר בטלפון.

איך הגיבוי עובד, ואיך מכבים אותו

הכללה בגיבוי של אנדרואיד כבוי כברירת מחדל. כשהוא פועל, הצעדים והיעדים שלכם נכללים בגיבוי הרגיל של אנדרואיד בטלפון, שמתבצע על ידי אנדרואיד (בדרך כלל לחשבון Google שלכם), לא על ידי PrivateSteps. האפליקציה עצמה עדיין אף פעם לא מתחברת לאינטרנט. כיבוי המתג מפסיק גיבויים חדשים. כדי למחוק עותק שכבר נוצר, משתמשים בהגדרות > Google > גיבוי בטלפון.

הניסיון החינמי והמנוי השנתי

ההתקנה של PrivateSteps חינמית. מקיימים על **התחלת ניסיון חינם ל-7 ימים**, ו-Google Play מבקשת אמצעי תשלום; במשך 7 ימים הכול עובד ואתם לא משלמים כלום. אם תבטלו לפני שנגמרים 7 הימים, לא תחויבו לעולם. קו דק בראש המסך הראשי מראה כמה ימים נותרו ואת תאריך החיוב הראשון.

אחרי הניסיון המנוי עולה \$5 לשנה ומחויב אוטומטית בכל שנה עד שתבטלו. בלי מנוי פעיל, ההיסטוריה, הגרפים, היעדים והשיאים נעולים. **הספירה אף פעם לא נעצרת ושום דבר לא נמחק**. הצעדים שלכם נשמרים כל הזמן, וההגדרות, ההשגיה וכל כלי הייצוא, הייבוא והמחיקה ממשיכים לעבוד, כך שתמיד אפשר לקחת את הנתונים איתכם. המספר מוסתר עד שתרכשו מנוי: הוא מטושטש באפליקציה, וההתראה והווידג'ט מפסיקים להציג אותו (ההתראה אומרת שהספירה נמשכת, והווידג'ט אומר "מוסתר / הקישו לרכישת מנוי").

Google Play מציגה את המחיר במטבע שלכם (\$5 לשנה, משתנה לפי מדינה) ומטפלת בתשלום. בלי חשבון. כדי לבטל או לשנות, מקיימים על **ניהול** בהגדרות (או בבאנר הניסיון), או פותחים את Google Play > תשלומים ומינויים > מינויים. האפליקציה מזכירה לכם חודש לפני כל חידוש, שבוע לפני וביום עצמו, ובזמן הניסיון גם לפני החיוב הראשון. ל-PrivateSteps עצמה עדיין אין הרשאת אינטרנט; אפליקציית Google Play בטלפון מבצעת את הרכישה.

טלפון חדש או התקנה מחדש? מקיימים על **שחזור מנוי** כשאתם מחוברים לאותו חשבון Google. אם רכישה מופיעה כממתנה, המנוי יתחיל ברגע ש-Google Play תאשר אותה.

שפות

האפליקציה עוקבת אחר שפת הטלפון שלכם (53 שפות נתמכות). ב-Android 13 ומעלה אפשר גם לבחור שפה רק עבור PrivateSteps תחת הגדרות > אפליקציות > PrivateSteps > שפה. ערבית, עברית ואורדו מוצגות מימין לשמאל, כולל הגרפים.

עדיין תקועים?

כתבו אל help@privatesteps.com. ציינו איזה טלפון יש לכם ומה ציפיתם שיקרה.