

Hjálp

Stutt svör, í þeirri röð sem þú þarft þeirra líklega við.

Fyrstu skref

1. Settu PrivateSteps upp úr Google Play og opnaðu það.
2. Ýttu á **Leyfa skrefatalningu** og samþykktu báðar Android-spurningarnar.
3. Ef þú ert beðin/n um það, ýttu á **Opna rafhlöðustillingar** og veldu **Rafhlaða › Ótakmarkað** (sjá hér að neðan).
4. Settu símann í vasann og gakktu af stað. Skrefafjöldi dagsins birtist efst og í litlu varanlegu tilkynningunni.

Að leyfa heimildir

Android biður um tvennt. **Líkamleg hreyfing** leyfir appinu að lesa skrefaskynjarann. **Tilkynningar** leyfa því að sýna skrefafjöldann jafnóðum; Android krefst varanlegrar tilkynningar fyrir talningu í bakgrunni. Hvorug heimildin leyfir appinu að nota netið og PrivateSteps hefur enga netheimild yfirhöfuð.

Ef þú ýttir á Ekki leyfa fyrir mistök: opnaðu appið, ýttu á **Opna stillingar forrits**, síðan Heimildir, og leyfðu Líkamleg hreyfing.

Rafhlöðustilling Samsung

Rafhlöðustjóri Samsung getur svæft forrit, sem stöðvar talningu þar til þú opnar appið aftur. Ein stilling lagar það:

1. Opnaðu **Stillingar › Forrit › PrivateSteps**.
2. Ýttu á **Rafhlaða**.
3. Veldu **Ótakmarkað**.

Athugaðu líka **Stillingar** › **Rafhlaða** › **Takmarkanir á bakgrunnsnotkun** og gættu þess að PrivateSteps sé ekki í **Sofandi forrit** eða **Djúpsofandi forrit**. Appið er með hnappinn **Hjálp við rafhlöðustillingu** neðst á aðalskjánum sem opnar réttan stað.

Að setja markmið

Ýttu á **Setja mín markmið** (síðar **Breyta mínum markmiðum**). Sláðu inn dagleg, vikuleg eða mánaðarleg skref, eða skildu reit eftir auðan fyrir ekkert markmið.

Fylla vikulegt og mánaðarlegt út frá daglegu stillir þau á 7× og 30× daglega markmiðið. Daglega markmiðið teiknar hring í kringum töluna í dag og strikaða línu á vikuritinu og mánaðarritinu; mánaðarlega markmiðið er strikaða línan á ársritinu. Vikuleg og mánaðarleg framvinda birtist sem stikur.

Heimaskjástóllinn

Haltu inni á auðu svæði á heimaskjánum, veldu **Stólar**, finndu **PrivateSteps** og dragðu hann út. Hann sýnir skrefafjölda dagsins og, ef þú ert með daglegt markmið, prósentuna. Ýttu til að opna appið. Þegar beðið er segir hann það. Án virkrar áskriftar sýnir hann „Falið“ þar til þú gerist áskrifandi.

Bið

Kveiktu á **Setja talningu á bið** undir Stillingar á aðalskjánum. Talningin stöðvast alveg og tilkynningin hverfur. Skrefum sem tekin eru á meðan beðið er verður aldrei bætt við síðar. Ýttu á **Halda talningu áfram** í borðanum til að byrja aftur.

Útflutningur og innflutningur

Allt er undir **Gögnin þín** á aðalskjánum. Skrárnar eru venjulegur UTF-8 texti með fyrirsagnarlínu, svo þær opnast í hvaða töflureikni sem er.

Flytja út daglegar samtölur (CSV)

Ein lína á dag: `date, steps` — til dæmis `2026-10-15, 8423`. Best fyrir töflureikna.

Flytja út fulla ítarsundurliðun (CSV)

Ein lína á klukkustund: `hour_start, steps` — til dæmis `2026-10-15T14:00:00-04:00, 812`. Þetta er skráin sem þú átt að geyma ef þú vilt einhvern tímann

endurheimta.

Flytja inn fulla ítarskrá

Sameinar eftir klukkustund og heldur stærra gildinu fyrir klukkustund sem þegar er geymd, svo innflutningur á sömu skrá tvisvar telur aldrei tvöfalt. Klukkustundum í framtíðinni er sleppt. Þyngdar- og kólesteróldagar sem þegar eru geymdir haldast; eins blóðsykursfærslur tvöfaldast ekki.

Eigin vistunar- og opnunargluggar Android eru notaðir, svo þú velur nákvæmlega hvert skrárnar fara. PrivateSteps þarf enga geymsluheimild.

Flutningur yfir á nýjan síma

1. Á gamla símanum: **Flytja út fulla ítarsundurliðun (CSV)** og vistaðu hana einhvers staðar þar sem þú nærð í hana úr nýja símanum (USB-snúra, þitt eigið skýjadrif, tölvupóstur til þín sjálfrar/s).
2. Á nýja símanum: settu PrivateSteps upp, leyfðu heimildir, veldu síðan **Flytja inn fulla ítarskrá** og veldu skrána.
3. Markmið eru ekki í CSV-skránni; settu þau aftur undir **Breyta mínum markmiðum**.

Að öðrum kosti geturðu kveikt á **Taka með í Android-afritun** áður en þú skiptir; afritun og endurheimt Android flytur þá skref og markmið yfir.

Skráning og samanburður

Notaðu flipann **Skráning** til að skrifa niður þínar eigin tölur fyrir hvaða dag sem er: blóðsykur (eins margar færslur og þú vilt, hver með tíma), þyngd og kólesteról (heildar, HDL, LDL og þríglýseríð; fylltu aðeins út það sem þú hefur). Ýttu á færslu til að breyta henni eða eyða. Veldu einingar (mg/dL eða mmol/L, kg eða lb) neðst á Skráning-flipanum.

Flipinn **Samanburður** teiknar tölurnar sem þú velur sem línur yfir viku, mánuð, ár eða allan tímann. Hver lína hefur sinn eigin kvarða svo þú sjáir hæðir og lægðir hlið við hlið; bil hverrar línu er skráð undir myndritinu. Ýttu á myndritið til að sjá raungildin fyrir dag. Blóðsykur sýnir meðaltal dagsins í myndritinu og allar færslur í Skráningu. PrivateSteps skráir aðeins og teiknar tölurnar þínar. Það dæmir þær ekki og gefur engin ráð; spyrðu lækninn þinn hvað þær þýða.

Vatn og áminningar

Efst á flípanum **Skráning** heldur **Vatn** utan um heildarmagn dagsins. Ýttu á hraðbætingarhnapp fyrir glas eða flösku, **Bæta við öðru magni** fyrir hvað sem er annað, eða **Leiðrétta heildina** ef þér varð á í messunni. Settu daglegt vatnsmarkmið undir **Markmiðin þín**. Veldu vökvaúnsur, millilítra eða lítra undir **Einingar**; appið byrjar á þeirri sem er algengust þar sem þú býrð.

Áminningar (einnig á Skráning-flípanum) geta minnt þig á að fara í göngu eða mæla blóðsykurinn. Veldu tímann og vikudagana, eða alla daga. Bættu við eins mörgum og þú vilt og kveiktu eða slökktu á hverri fyrir sig. Áminningar eru aðeins vekjarar í símanum þínum. Þær geta komið nokkrum mínútum eftir valinn tíma þegar síminn er í hvíld, og þær krefjast þess að tilkynningar séu leyfðar fyrir PrivateSteps.

Lyf

Flipinn **Lyf** er einfaldur listi: nafn, skammtur, hversu oft (skrifaðu það eins og þú vilt), dagsetningar upphafs og loka, og athugasemdir. Ýttu á færslu til að breyta henni eða eyða. **Prenta eða vista sem PDF** opnar prentskjá Android með snyrtilegum einnar blaðsíðu lista; þú getur skrifað nafnið þitt á blaðið eða skilið það eftir autt, og nafnið er ekki geymt. **Flytja út CSV** vistar listann sem töflureiknisrá. PrivateSteps athugar hvorki skammta né milliverkanir og gefur engin ráð.

Viðmiðunargildi

Á **Skráning**-flípanum leyfa **Markmiðin þín** þér að setja eitt viðmiðunargildi fyrir þyngd, blóðsykur, heildarkólesteról, HDL, LDL og þríglýseríð. Sérhver breyting á viðmiðunargildi, þar á meðal skrefamarkmiðunum þínum, er geymd með dagsetningu undir **Saga markmiða**. Í Samanburði birtast viðmiðunargildi sem daufar strikaðar línur. Viðmiðunargildi lita aldrei eða gefa einkunn fyrir tölurnar þínar.

Að eyða gögnunum þínum

Eyða eldri gögnum

Ýttu á **Eyða eldri gögnum**, veldu hversu mörg nýjustu árin á að halda (1, 2, 5 eða 10) og staðfestu. Öllu eldra er eytt varanlega úr símanum.

Eyða öllu

Ýttu á **Eyða öllum gögnum mínum**, síðan **Eyða öllu**. Þetta eyðir skrefunum þínum og öllum tölum sem þú slóst inn varanlega úr símanum og er ekki hægt að afturkalla. Viltu afrit fyrst? Ýttu á Hætta við og fluttu út. Að fjarlægja appið eyðir líka öllu sem geymt er í símanum.

Hvernig afritun virkar og hvernig á að slökkva á henni

Taka með í Android-afritun er slökkt sjálfgefið. Þegar kveikt er á því eru skrefin þín og markmið tekin með í venjulegri Android-afritun símans, sem Android framkvæmir (yfirleitt á Google-reikninginn þinn), ekki PrivateSteps. Appið sjálft tengist samt aldrei netinu. Ef þú slekkur á rofanum hætta nýjar afritanir. Til að eyða afriti sem þegar hefur verið gert, notaðu **Stillingar > Google > Afritun** í símanum.

Ókeypis prufan og árlega áskriftin

PrivateSteps er ókeypis í uppsetningu. Ýttu á **Hefja 7 daga ókeypis prufu** og Google Play biður um greiðslumáta; í 7 daga virkar allt og þú borgar ekkert. Ef þú segir upp áður en 7 dagarnir eru liðnir er þér aldrei gjaldfært. Mjó lína efst á aðalskjánum sýnir hve margir dagar eru eftir og dagsetningu fyrstu skuldfærslu.

Eftir prufuna kostar áskriftin \$5 á ári og er skuldfærð sjálfkrafa á hverju ári þar til þú segir henni upp. Án virkrar áskriftar eru saga, myndrit, markmið og met læst.

Talning stoppar aldrei og engu er eytt. Skrefin þín eru vistuð allan tímann og stillingar, bið og öll útflutnings-, innflutnings- og eyðingartól virka áfram, svo þú getur alltaf tekið gögnin þín með þér. Talan er falin þar til þú gerist áskrifandi: hún er óskýr í appinu og tilkynningin og stóllinn hætta að sýna hana (tilkynningin segir að talning haldi áfram og stóllinn segir „Falið / Ýttu til að gerast áskrifandi“).

Google Play sýnir verðið í þínum gjaldmiðli (\$5 á ári, mismunandi eftir löndum) og sér um greiðsluna. Enginn reikningur. Til að segja upp eða breyta áskriftinni ýttu á **Stjórna** í stillingum (eða á prufuborðann) eða opnaðu Google Play > Greiðslur og áskriftir > Áskriftir. Appið minnir þig á mánuði fyrir hverja endurnýjun, viku fyrir og á sjálfum deginum, og fyrir fyrstu skuldfærslu þegar þú ert í prufunni. PrivateSteps sjálft hefur samt enga netheimild; Google Play appið í símanum annast kaupin.

Nýr sími eða enduruppsetning? Ýttu á **Endurheimta áskrift** á meðan þú ert skráð/ur inn á sama Google-reikning. Ef kaup birtast sem í bið hefst áskriftin um leið og Google Play staðfestir þau.

Tungumál

Appið fylgir tungumáli símans þíns (53 studd). Í Android 13 og nýrri geturðu líka valið tungumál bara fyrir PrivateSteps undir Stillingar > Forrit > PrivateSteps > Tungumál. Arabíska, hebreska og úrdú birtast frá hægri til vinstri, þar á meðal myndritin.

Kemstu enn ekki áfram?

Sendu tölvupóst á help@privatesteps.com. Segðu hvaða síma þú átt og hvað þú bjóst við að myndi gerast.