

Palīdzība

Īsas atbildes tādā secībā, kādā tās jums visticamāk būs vajadzīgas.

Darba sākšana

1. Instalējiet PrivateSteps no Google Play un atveriet to.
2. Pieskarieties **Atļaut soļu skaitīšanu** un apstipriniet abus Android uzaicinājumus.
3. Ja tiek prasīts, pieskarieties **Atvērt akumulatora iestatījumus** un izvēlieties **Akumulators > Neierobežots** (skatiet zemāk).
4. Ieliekiet tālruni kabatā un ejiet. Šodienas skaits parādās augšā un nelielajā pastāvīgajā paziņojumā.

Atļauju došana

Android pieprasa divas lietas. **Fiziskā aktivitāte** ļauj lietotnei nolasīt soļu sensoru. **Paziņojumi** ļauj parādīt pašreizējo skaitli; skaitīšanai fonā Android pieprasa pastāvīgu paziņojumu. Neviena no atļaujām neļauj lietotnei izmantot internetu, un PrivateSteps nav nekādas interneta atļaujas.

Ja kļūdas pēc pieskārāties Neatļaut: atveriet lietotni, pieskarieties **Atvērt lietotnes iestatījumus**, pēc tam Atļaujas un atļaujiet Fizisko aktivitāti.

Samsung akumulatora iestatījums

Samsung akumulatora pārvaldnieks var iemidzināt lietotnes, un skaitīšana apstājas, līdz atkal atverat lietotni. To novērš viens iestatījums:

1. Atveriet **Iestatījumi > Lietotnes > PrivateSteps**.
2. Pieskarieties **Akumulators**.

3. Izvēlieties **Neierobežots**.

Pārbaudiet arī **Iestatījumi > Akumulators > Fona lietošanas ierobežojumi** un pārliecinieties, ka PrivateSteps nav sarakstā **Iemidzinātās lietotnes** vai **Dziļi iemidzinātās lietotnes**. Lietotnes galvenā ekrāna apakšā ir poga **Palīdzība ar akumulatora iestatījumu**, kas atver pareizo vietu.

Mērķu iestatīšana

Pieskarieties **Iestatīt manus mērķus** (vēlāk **Mainīt manus mērķus**). Ievadiet dienas, nedēļas vai mēneša soļu skaitu vai atstājiēt lauku tukšu, ja mērķa nav. **Aizpildīt nedēļas un mēneša mērķus no dienas mērķa** iestata tos uz 7 un 30 reizes lielāku nekā dienas mērķis. Dienas mērķis ap šodienas skaitli uzzīmē apli un nedēļas un mēneša diagrammās raustītu līniju; mēneša mērķis ir raustītā līnija gada diagrammā. Nedēļas un mēneša progress tiek rādīts joslās.

Sākuma ekrāna logrīks

Ilgi turiet nospiestu tukšu vietu sākuma ekrānā, izvēlieties **Logrīki**, atrodiēt **PrivateSteps** un velciēt to uz ekrānu. Tas rāda šodienas skaitli un, ja ir dienas mērķis, procentus. Pieskarieties, lai atvērtu lietotni. Kamēr skaitīšana ir apturēta, tas to norāda. Bez aktīva abonementa, līdz abonējat, tas rāda „Paslēpts”.

Apturēšana

Galvenajā ekrānā sadaļā Iestatījumi ieslēdziet **Apturēt skaitīšanu**. Skaitīšana apstājas pilnībā, un paziņojums pazūd. Soļi, kas spert apturēšanas laikā, vēlāk netiek pievienoti. Lai sāktu atkal, joslā pieskarieties **Turpināt skaitīšanu**.

Eksportēšana un importēšana

Viss atrodas galvenajā ekrānā sadaļā **Jūsu dati**. Faili ir vienkāršs UTF-8 teksts ar virsraksta rindu, tāpēc tie atveras jebkurā izklājlapā.

Eksportēt dienas kopsummas (CSV)

Viena rinda dienā: `date, steps` — piemēram, `2026-10-15, 8423`. Vislabāk piemērots izklājlapām.

Eksportēt pilnu detalizāciju (CSV)

Viena rinda stundā: `hour_start,steps` — piemēram, `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` . Šis ir fails, ko paturēt, ja kādreiz vēlēsities atjaunot datus.

Importēt pilnas detalizācijas failu

Apvieno pa stundām un patur lielāko vērtību katrai jau saglabātai stundai, tāpēc viena un tā paša faila importēšana divreiz nekad nesaskaita divreiz. Nākotnes stundas tiek izlaistas. Jau saglabātās svara un holesterīna dienas tiek paturētas; identiski cukura līmeņa asinīs ieraksti netiek dubultoti.

Tiek izmantoti paša Android saglabāšanas un atvēršanas dialogi, tāpēc jūs precīzi izvēlaties, kur faili nonāk. PrivateSteps nav vajadzīga atļauja.

Pāreja uz jaunu tālrūni

1. Vecajā tālrūnī: **Eksportējiet pilnu detalizāciju (CSV)** un saglabājiet tur, kur tai varēsiet piekļūt no jaunā tālrūņa (ar USB kabeli, savā mākoņdiskā, nosūtot e-pastu sev).
2. Jaunajā tālrūnī: instalējiet PrivateSteps, atļaujiet atļaujas, pēc tam **Importējiet pilnas detalizācijas failu** un izvēlieties šo failu.
3. Mērķi CSV nav iekļauti; iestatiet tos vēlreiz sadaļā **Mainīt manus mērķus**.

Varat arī pirms pārejas ieslēgt **Iekļaut Android dublējuma**; tad Android dublēšana un atjaunošana pārnes soļus un mērķus.

Žurnāls un salīdzināšana

Cilnē **Žurnāls** varat pierakstīt savus skaitļus jebkurai dienai: cukura līmeni asinīs (cik ierakstu vēlaties, katru ar laiku), svaru un holesterīnu (kopējo, ABL, ZBL un triglicerīdus; aizpildiet tikai to, kas jums ir). Pieskarieties ierakstam, lai to mainītu vai dzēstu. Mērvienības (mg/dL vai mmol/L, kg vai lb) izvēlaties Žurnāla cilnes apakšā.

Cilne **Salīdzināšana** zīmē jūsu izvēlētos skaitļus kā līnijas nedēļai, mēnesim, gadam vai visam laikam. Katrai līnijai ir sava skala, lai varētu redzēt kāpumus un kritumus blakus; katras līnijas diapazons norādīts zem diagrammas. Pieskarieties diagrammai, lai redzētu faktiskās dienas vērtības. Cukura līmenis asinīs diagrammā rāda dienas vidējo, bet visi ieraksti ir redzami Žurnālā. PrivateSteps tikai ieraksta un zīmē jūsu skaitļus. Tā tos nevērtē un nedod padomus; jautājiet ārstam, ko tie nozīmē.

Ūdens un atgādinājumi

Cilnes **Žurnāls** augšdaļā **Ūdens** uzkrāj dienas kopsummu. Pieskarieties ātrās pievienošanas pogai glāzei vai pudelei, **Pievienot citu daudzumu** jebkam citam vai **Labot kopsummu**, ja esat kļūdījies. Dienas ūdens mērķi iestatiet sadaļā **Jūsu mērķi**. Sadaļā **Mērvienības** izvēlieties šķidruma unces, mililitrus vai litrus; lietotne sāk ar to mērvienību, kas jūsu dzīvesvietā ir visizplatītākā.

Atgādinājumi (arī Žurnāla cilnē) var mudināt doties pastaigā vai izmērīt cukura līmeni asinīs. Izvēlieties laiku un nedēļas dienas vai katru dienu. Pievienojiet, cik vēlaties, un katru ieslēdziet vai izslēdziet. Atgādinājumi ir tikai signāli jūsu tālrunī. Kad tālrunis atpūšas, tie var ierasties dažas minūtes pēc izvēlēta laika, un tiem ir nepieciešams, lai PrivateSteps būtu atļauti paziņojumi.

Zāles

Cilne **Zāles** ir vienkāršs saraksts: nosaukums, deva, cik bieži (ierakstiet, kā vēlaties), sākšanas un beigšanas datumi un piezīmes. Pieskarieties ierakstam, lai to mainītu vai dzēstu. **Drukāt vai saglabāt kā PDF** atver Android drukas ekrānu ar tīru vienas lappuses sarakstu; lapā varat ierakstīt savu vārdu vai atstāt tukšu, un vārds netiek saglabāts. **Eksportēt CSV** saglabā sarakstu kā izklājlapas failu. PrivateSteps nepārbauda devas vai mijiedarbību un nedod padomus.

Mērķa rādītāji

Cilnē **Žurnāls** sadaļā **Jūsu mērķa rādītāji** ļauj iestatīt vienu mērķa skaitli svaram, cukura līmenim asinīs, kopējam holesterīnam, ABL, ZBL un triglicerīdiem. Katras izmaiņas mērķa rādītājā, ieskaitot jūsu soļu mērķus, tiek saglabātas ar datumu sadaļā **Mērķu vēsture**. Salīdzināšanā mērķa rādītāji redzami kā blāvas raustītas līnijas. Mērķa rādītāji nekad neiekrāso un nevērtē jūsu skaitļus.

Datu dzēšana

Dzēst vecākus datus

Pieskarieties **Dzēst vecākus datus**, izvēlieties, cik pēdējo gadu paturēt (1, 2, 5 vai 10), un apstipriniet. Viss vecākais tiek neatgriezeniski dzēsts no tālruņa.

Dzēst visu

Pieskarieties **Dzēst visus manus datus**, pēc tam **Dzēst visu**. Tas neatgriezeniski izdzēš jūsu soļus un katru ievadīto skaitli no tālruņa, un to nevar atsaukt. Vēlaties vispirms kopiju? Pieskarieties Atcelt un eksportējiet. Lietotnes atinstalēšana arī izdzēš visu, kas glabājas tālrunī.

Kā darbojas dublēšana un kā to izslēgt

Iekļaut Android dublējuma pēc noklusējuma ir izslēgts. Kad ieslēgts, jūsu soļi un mērķi tiek iekļauti tālruņa parastajā Android dublējuma, ko veic Android (parasti uz jūsu Google kontu), nevis PrivateSteps. Pati lietotne joprojām nekad neizveido savienojumu ar internetu. Izslēdzot slēdzi, jauni dubļējumi vairs netiek veidoti. Lai izdzēstu jau izveidotu kopiju, tālrunī izmantojiet **Iestatījumi > Google > Dublēšana**.

Bezmaksas izmēģinājums un gada abonements

PrivateSteps ir bez maksas instalējama. Pieskarieties **Sākt 7 dienu bezmaksas izmēģinājumu**, un Google Play pieprasīs maksājuma veidu; 7 dienas viss darbojas, un jūs nemaksājat neko. Ja atceļat, pirms beidzas 7 dienas, jums nekad nekas netiek ieturēts. Šaura līnija galvenā ekrāna augšā rāda atlikušās dienas un pirmā maksājuma datumu.

Pēc izmēģinājuma abonements maksā \$5 gadā un tiek automātiski apmaksāts katru gadu, līdz to atceļat. Bez aktīva abonementa vēsture, diagrammas, mērķi un rekordi tiek bloķēti. **Skaitīšana nekad neapstājas, un nekas netiek dzēsts.** Jūsu soli tiek saglabāti visu laiku, un iestatījumi, apturēšana un visi eksporta, importa un dzēšanas rīki turpina darboties, tāpēc savus datus varat paņemt līdz vienmēr. Skaitlis ir paslēpts, līdz abonējat: lietotnē tas ir izplūdis, bet paziņojums un logrīks to vairs nerāda (paziņojumā teikts, ka skaitīšana turpinās, bet logrīkā — „Paslēpts / Pieskarieties, lai abonētu”).

Google Play parāda cenu jūsu valūtā (\$5 gadā, atšķiras pa valstīm) un apstrādā maksājumu. Nav konta. Lai atceltu vai mainītu abonementu, pieskarieties **Pārvaldīt** iestatījumos (vai izmēģinājuma joslā) vai atveriet Google Play > Maksājumi un abonementi > Abonementi. Lietotne atgādina mēnesi pirms katras atjaunošanas, nedēļu pirms un pašā dienā, bet izmēģinājuma laikā arī pirms pirmā maksājuma. Pašai PrivateSteps joprojām nav interneta atļaujas; pirkumu veic tālrunī esošā Google Play lietotne.

Jauns tālrunis vai pārinstalēšana? Pieteikušies tajā pašā Google kontā, pieskarieties **Atjaunot abonementu**. Ja pirkums tiek rādīts kā gaidošs, abonements sākas, tiklīdz Google Play to apstiprina.

Valodas

Lietotne seko jūsu tālruņa valodai (atbalstītas 53). Android 13 un jaunākā versijā varat arī izvēlēties valodu tikai PrivateSteps sadaļā Iestatījumi > Lietotnes > PrivateSteps > Valoda. Arābu, ebreju un urdu valoda tiek rādīta no labās uz kreiso pusi, ieskaitot diagrammas.

Joprojām neizdodas?

Rakstiet uz help@privatesteps.com. Norādiet, kāds tālrunis jums ir un ko gaidījāt.