

Bantuan

Jawapan ringkas, mengikut susunan yang mungkin anda perlukan.

Bermula

1. Pasang PrivateSteps daripada Google Play dan bukannya.
2. Ketik **Benarkan pengiraan langkah** dan terima dua gesaan Android.
3. Jika diminta, ketik **Buka tetapan bateri** dan pilih **Bateri > Tanpa had** (lihat di bawah).
4. Letakkan telefon dalam poket dan berjalanlah. Bilangan hari ini muncul di bahagian atas dan dalam pemberitahuan berterusan yang kecil.

Membenarkan kebenaran

Android meminta dua perkara. **Aktiviti fizikal** membolehkan aplikasi membaca penerima langkah. **Pemberitahuan** membolehkannya menunjukkan bilangan semasa; Android memerlukan pemberitahuan berterusan untuk pengiraan di latar belakang. Kedua-dua kebenaran ini tidak membolehkan aplikasi menggunakan internet, dan PrivateSteps langsung tiada kebenaran internet.

Jika anda tersilap mengetik Jangan benarkan: buka aplikasi, ketik **Buka tetapan aplikasi**, kemudian Kebenaran, dan benarkan Aktiviti fizikal.

Tetapan bateri Samsung

Pengurus bateri Samsung boleh menidurkan aplikasi, yang menghentikan pengiraan sehingga anda membuka aplikasi semula. Satu tetapan membetulkannya:

1. Buka **Tetapan > Aplikasi > PrivateSteps**.

2. Ketik **Bateri**.

3. Pilih **Tanpa had**.

Semak juga **Tetapan > Bateri > Had penggunaan latar belakang** dan pastikan PrivateSteps tiada dalam **Aplikasi tidur** atau **Aplikasi tidur nyenyak**. Aplikasi ini mempunyai butang **Bantuan penyediaan bateri** di bahagian bawah skrin utamanya yang membuka tempat yang betul.

Menetapkan sasaran

Ketik **Tetapkan sasaran saya** (kemudian **Ubah sasaran saya**). Masukkan bilangan langkah harian, mingguan atau bulanan, atau biarkan kotak kosong jika tiada sasaran. **Isi mingguan dan bulanan daripada harian** menentukannya kepada 7× dan 30× sasaran harian. Sasaran harian melukis bulatan di sekeliling bilangan hari ini dan garis putus-putus pada carta Minggu dan Bulan; sasaran bulanan ialah garis putus-putus pada carta Tahun. Kemajuan mingguan dan bulanan dipaparkan sebagai bar.

Widget skrin utama

Tekan lama pada bahagian kosong skrin utama, pilih **Widget**, cari **PrivateSteps** dan seretnya keluar. Ia menunjukkan bilangan hari ini dan, jika anda mempunyai sasaran harian, peratusannya. Ketik untuk membuka aplikasi. Semasa dijeda, ia menyatakannya. Tanpa langganan aktif, ia menunjukkan "Disembunyikan" sehingga anda melanggan.

Menjeda

Hidupkan **Jeda pengiraan** di bawah Tetapan pada skrin utama. Pengiraan berhenti sepenuhnya dan pemberitahuan hilang. Langkah yang diambil semasa dijeda tidak akan ditambah kemudian. Ketik **Sambung semula pengiraan** pada sepanduk untuk bermula semula.

Mengeksport dan mengimport

Semuanya berada di bawah **Data anda** pada skrin utama. Fail ialah teks UTF-8 biasa dengan baris pengepala, jadi ia boleh dibuka dalam mana-mana hamparan.

Eksport jumlah harian (CSV)

Satu baris setiap hari: `date, steps` — contohnya `2026-10-15,8423` . Terbaik untuk hamparan.

Eksport butiran penuh (CSV)

Satu baris setiap jam: `hour_start, steps` — contohnya `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` . Ini ialah fail yang perlu disimpan jika anda mahu memulihkan pada masa depan.

Import fail butiran penuh

Menggabungkan mengikut jam dan mengekalkan nilai yang lebih besar bagi mana-mana jam yang sudah disimpan, jadi mengimport fail yang sama dua kali tidak akan mengira dua kali ganda. Jam pada masa hadapan dilangkau. Hari berat dan kolesterol yang sudah disimpan dikekalkan; entri gula darah yang serupa tidak digandakan.

Dialog simpan dan buka Android sendiri digunakan, jadi anda memilih dengan tepat ke mana fail pergi. PrivateSteps tidak memerlukan kebenaran storan.

Bertukar ke telefon baharu

1. Pada telefon lama: **Eksport butiran penuh (CSV)** dan simpan di tempat yang boleh anda capai daripada telefon baharu (kabel USB, pemacu awan anda sendiri, e-mel kepada diri sendiri).
2. Pada telefon baharu: pasang PrivateSteps, benarkan kebenaran, kemudian **Import fail butiran penuh** dan pilih fail itu.
3. Sasaran tiada dalam CSV; tetapkannya semula di bawah **Ubah sasaran saya**.

Sebagai alternatif, hidupkan **Sertakan dalam sandaran Android** sebelum anda bertukar; sandaran dan pemulihan Android kemudian membawa langkah dan sasaran bersama.

Log dan Banding

Gunakan tab **Log** untuk mencatatkan nombor anda sendiri bagi mana-mana hari: gula darah (seberapa banyak entri yang anda mahu, masing-masing dengan masa), berat, dan kolesterol (jumlah, HDL, LDL dan trigliserida; isi hanya yang anda ada). Ketik sebuah entri untuk mengubah atau memadamnya. Pilih unit anda (mg/dL atau mmol/L, kg atau lb) di bahagian bawah tab Log.

Tab **Banding** melukis nombor yang anda pilih sebagai garis sepanjang seminggu, sebulan, setahun atau sepanjang masa. Setiap garis mempunyai skalanya sendiri supaya anda dapat melihat turun naiknya bersebelahan; julat setiap garis disenaraikan di bawah carta. Ketik carta untuk melihat nilai sebenar bagi sesuatu hari. Gula darah menunjukkan purata hari itu dalam carta dan setiap entri dalam Log. PrivateSteps hanya merekod dan melukis nombor anda. Ia tidak menilainya atau memberi nasihat; tanyakan doktor anda apa maksudnya.

Air dan peringatan

Di bahagian atas tab **Log**, **Air** menyimpan jumlah berjalan untuk hari itu. Ketik butang tambah pantas untuk segelas atau sebotol, **Tambah jumlah lain** untuk apa-apa yang lain, atau **Betulkan jumlah** jika anda tersilap. Tetapkan sasaran air harian di bawah **Sasaran anda**. Pilih auns cecair, mililiter atau liter di bawah **Unit**; aplikasi bermula dengan yang paling lazim di tempat anda tinggal.

Peringatan (juga pada tab Log) boleh mengingatkan anda untuk berjalan atau menyemak gula darah anda. Pilih masa dan hari dalam seminggu, atau setiap hari. Tambah seberapa banyak yang anda mahu dan hidupkan atau matikan setiap satu. Peringatan ialah penggera pada telefon anda sahaja. Ia boleh tiba beberapa minit selepas masa yang dipilih apabila telefon sedang berehat, dan ia memerlukan pemberitahuan dibenarkan untuk PrivateSteps.

Ubat

Tab **Ubat** ialah senarai biasa: nama, dos, kekerapan (taip sesuka hati anda), tarikh anda mula dan berhenti, serta nota. Ketik sebuah entri untuk mengubah atau memadamnya. **Cetak atau simpan sebagai PDF** membuka skrin cetak Android pada senarai satu halaman yang kemas; anda boleh menaip nama anda pada halaman itu atau membiarkannya kosong, dan nama itu tidak disimpan. **Eksport CSV** menyimpan senarai sebagai fail hamparan. PrivateSteps tidak menyemak dos atau interaksi dan tidak memberi nasihat.

Sasaran nilai

Pada tab **Log**, **Sasaran anda** membolehkan anda menetapkan satu nombor sasaran bagi berat, gula darah, jumlah kolesterol, HDL, LDL dan trigliserida. Setiap perubahan pada sasaran, termasuk sasaran langkah anda, disimpan bersama tarikhnya di bawah **Sejarah sasaran**. Pada Banding, sasaran muncul sebagai garis putus-putus yang samar. Sasaran tidak pernah mewarnakan atau menggredkan nombor anda.

Memadam data anda

Padam data lama

Ketik **Padam data lama**, pilih berapa tahun terkini yang hendak dikekalkan (1, 2, 5 atau 10) dan sahkan. Segala-galanya yang lebih lama dipadam secara kekal daripada telefon.

Padam segala-galanya

Ketik **Padam semua data saya**, kemudian **Padam segala-galanya**. Ini memadam langkah anda dan setiap nombor yang anda masukkan secara kekal daripada telefon dan tidak boleh dibatalkan. Mahu salinan dahulu? Ketik Batal dan eksport. Menyahpasang aplikasi juga memadam segala-galanya yang disimpan dalam telefon.

Cara sandaran berfungsi, dan cara memamatkannya

Sertakan dalam sandaran Android dimatikan secara lalai. Apabila dihidupkan, langkah dan sasaran anda disertakan dalam sandaran Android biasa telefon itu, yang dilakukan oleh Android (biasanya ke akaun Google anda), bukan oleh PrivateSteps. Aplikasi itu sendiri tetap tidak pernah menyambung ke internet. Mematikan suis menghentikan sandaran baharu. Untuk memadam salinan yang sudah dibuat, gunakan **Tetapan > Google > Sandaran** pada telefon.

Percubaan percuma dan langganan tahunan

PrivateSteps percuma untuk dipasang. Ketik **Mulakan percubaan percuma 7 hari** dan Google Play meminta kaedah pembayaran; selama 7 hari segala-galanya berfungsi dan anda tidak membayar apa-apa. Jika anda membatalkan sebelum 7 hari tamat, anda tidak akan dicaj. Garis nipis di bahagian atas skrin utama menunjukkan baki hari dan tarikh caj pertama.

Selepas percubaan, langganan ialah \$5 setahun, dicaj secara automatik setiap tahun sehingga anda membatalkannya. Tanpa langganan aktif, sejarah, carta, sasaran dan rekod dikunci. **Pengiraan tidak pernah berhenti dan tiada apa-apa dipadam.** Langkah anda disimpan sepanjang masa, dan tetapan, jeda serta semua alat eksport, import dan padam terus berfungsi, jadi anda sentiasa boleh membawa data anda bersama. Nombor itu disembunyikan sehingga anda melanggan: ia dikaburkan dalam aplikasi, dan pemberitahuan serta widget berhenti menunjukkannya (pemberitahuan menyatakan pengiraan diteruskan, dan widget menyatakan "Disembunyikan / Ketik untuk melanggan").

Google Play menunjukkan harga dalam mata wang anda (\$5 setahun, berbeza mengikut negara) dan mengendalikan pembayaran. Tiada akaun. Untuk membatalkan atau menukarnya, ketik **Urus** dalam Tetapan (atau sepanduk percubaan), atau buka Google Play > Pembayaran & langganan > Langganan. Aplikasi mengingatkan anda sebulan sebelum setiap pembaharuan, seminggu sebelum, dan pada hari itu, serta sebelum caj pertama apabila anda berada dalam percubaan. PrivateSteps sendiri tetap tiada kebenaran internet; aplikasi Google Play pada telefon yang membuat pembelian.

Telefon baharu atau pemasangan semula? Ketik **Pulihkan langganan** semasa log masuk ke akaun Google yang sama. Jika pembelian ditunjukkan sebagai belum selesai, langganan bermula sebaik sahaja Google Play mengesahkannya.

Bahasa

Aplikasi mengikut bahasa telefon anda (53 disokong). Pada Android 13 dan lebih baharu, anda juga boleh memilih bahasa khusus untuk PrivateSteps di bawah Tetapan > Aplikasi > PrivateSteps > Bahasa. Bahasa Arab, Ibrani dan Urdu dipaparkan dari kanan ke kiri, termasuk carta.

Masih menghadapi masalah?

E-mel help@privatesteps.com. Nyatakan telefon yang anda miliki dan apa yang anda jangka akan berlaku.