

Hjelp

Korte svar, i den rekkefølgen du trolig trenger dem.

Kom i gang

1. Installer PrivateSteps fra Google Play og åpne den.
2. Trykk på **Tillat skritttelling** og godta de to Android-forespørslene.
3. Hvis du blir spurt, trykk på **Åpne batteriinnstillinger** og velg **Batteri › Ubegrenset** (se nedenfor).
4. Legg telefonen i lommen og gå. Dagens antall vises øverst og i det lille, pågående varselet.

Gi tillatelser

Android ber om to ting. **Fysisk aktivitet** lar appen lese skrittsensoren. **Varsler** lar den vise løpende antall; Android krever et pågående varsel for telling i bakgrunnen. Ingen av tillatelsene lar appen bruke internett, og PrivateSteps har ingen internettillatelse i det hele tatt.

Hvis du kom til å trykke Ikke tillat: åpne appen, trykk på **Åpne appinnstillinger**, deretter Tillatelser, og tillat Fysisk aktivitet.

Samsungs batteriinnstilling

Samsungs batteribehandling kan sende apper i dvale, og da stopper tellingen til du åpner appen igjen. Én innstilling løser det:

1. Åpne **Innstillinger › Apper › PrivateSteps**.
2. Trykk på **Batteri**.
3. Velg **Ubegrenset**.

Sjekk også **Innstillinger** › **Batteri** › **Grenser for bakgrunnsbruk** og pass på at PrivateSteps ikke står under **Apper i dvale** eller **Apper i dyp dvale**. Appen har en knapp, **Hjelp med batteriinnstilling**, nederst på hovedskjermen som åpner riktig sted.

Sette mål

Trykk på **Sett målene mine** (senere **Endre målene mine**). Skriv inn et antall skritt per dag, uke eller måned, eller la en rute stå tom for å ikke ha noe mål. **Fyll ut uke og måned fra dag** setter dem til 7 og 30 ganger dagsmålet. Dagsmålet tegner en sirkel rundt dagens antall og en stiplet linje i ukes- og månedsdiagrammene; månedsmålet er den stiplede linjen i årsdiagrammet. Fremdrift for uke og måned vises som stolper.

Widgeten for startskjermen

Trykk og hold på et tomt område av startskjermen, velg **Widgets**, finn **PrivateSteps** og dra den ut. Den viser dagens antall og, hvis du har et dagsmål, prosenten. Trykk på den for å åpne appen. Når telling er satt på pause, står det. Uten et aktivt abonnement viser den «Skjult» til du abonnerer.

Pause

Slå på **Sett telling på pause** under Innstillinger på hovedskjermen. Telling stopper helt og varselet forsvinner. Skritt som tas mens den er på pause, legges aldri til senere. Trykk på **Fortsett telling** i banneret for å starte igjen.

Eksportere og importere

Alt finnes under **Dataene dine** på hovedskjermen. Filene er ren UTF-8-tekst med en overskriftsrad, så de åpnes i et hvilket som helst regneark.

Eksporter døgnsommer (CSV)

Én rad per dag: `date, steps` — for eksempel `2026-10-15, 8423` . Best for regneark.

Eksporter full detalj (CSV)

Én rad per time: `hour_start,steps` — for eksempel `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` . Dette er filen du bør beholde hvis du noen gang vil gjenopprette.

Importer en fil med full detalj

Slår sammen time for time og beholder den største verdien for hver time som allerede er lagret, så import av samme fil to ganger gir aldri dobbelttelling. Timer i fremtiden hoppes over. Vekt- og kolesterol dager som allerede er lagret, beholdes; like blodsukkeroppføringer dobles ikke.

Androids egne lagrings- og åpningsdialoger brukes, så du velger nøyaktig hvor filene havner. PrivateSteps trenger ingen lagringstillatelse.

Bytte til en ny telefon

1. På den gamle telefonen: **Eksporter full detalj (CSV)** og lagre den et sted du kommer til fra den nye telefonen (en USB-kabel, din egen skystasjon, e-post til deg selv).
2. På den nye telefonen: installer PrivateSteps, gi tillatelser, velg deretter **Importer en fil med full detalj** og velg den filen.
3. Mål er ikke med i CSV-filen; sett dem på nytt under **Endre målene mine**.

Du kan også slå på **Ta med i Android-sikkerhetskopi** før du bytter; da tar Androids sikkerhetskopiering og gjenoppretting med seg skritt og mål.

Logg og Sammenlign

Bruk fanen **Logg** til å skrive ned dine egne tall for en hvilken som helst dag: blodsukker (så mange oppføringer du vil, hver med et klokkeslett), vekt og kolesterol (totalt, HDL, LDL og triglyserider; fyll bare ut det du har). Trykk på en oppføring for å endre eller slette den. Velg enheter (mg/dL eller mmol/L, kg eller lb) nederst i fanen Logg.

Fanen **Sammenlign** tegner tallene du velger som linjer over en uke, måned, år eller hele perioden. Hver linje har sin egen skala, slik at du kan se toppene og dalene side om side; området for hver linje står oppført under diagrammet. Trykk på diagrammet for å se de faktiske verdiene for en dag. Blodsukker viser dagens gjennomsnitt i diagrammet og hver oppføring i Loggen. PrivateSteps registrerer og tegner bare tallene dine. Den vurderer dem ikke og gir ingen råd; spør legen din hva de betyr.

Vann og påminnelser

Øverst i fanen **Logg** holder **Vann** en løpende sum for dagen. Trykk på en hurtigknapp for et glass eller en flaske, **Legg til en annen mengde** for alt annet, eller **Korriger summen** hvis du gjorde en feil. Sett et daglig vannmål under **Målene dine**. Velg flytende unser, milliliter eller liter under **Enheter**; appen starter med den som er vanligst der du bor.

Påminnelser (også i fanen Logg) kan minne deg på å ta en gåtur eller sjekke blodsukkeret. Velg tidspunkt og ukedager, eller hver dag. Legg til så mange du vil, og slå hver av dem av eller på. Påminnelser er bare alarmer på telefonen din. De kan komme noen minutter etter det valgte tidspunktet når telefonen hviler, og de krever at varsler er tillatt for PrivateSteps.

Medisiner

Fanen **Medisiner** er en enkel liste: navn, dose, hvor ofte (skriv det slik du vil), datoene du begynte og sluttet, og notater. Trykk på en oppføring for å endre eller slette den. **Skriv ut eller lagre som PDF** åpner Androids utskriftsskjerm med en ryddig liste på én side; du kan skrive inn navnet ditt på siden eller la det stå tomt, og navnet lagres ikke. **Eksporter CSV** lagrer listen som en regnearkfil. PrivateSteps kontrollerer ikke doser eller interaksjoner og gir ingen råd.

Mål for tall

I fanen **Logg** lar **Målene dine** deg sette ett målt tall for vekt, blodsukker, totalt kolesterol, HDL, LDL og triglyserider. Hver endring i et mål, også skrittmålene dine, lagres med dato under **Målhistorikk**. Under Sammenlign vises mål som svake, stiplede linjer. Mål farger eller vurderer aldri tallene dine.

Slette dataene dine

Slett eldre data

Trykk på **Slett eldre data**, velg hvor mange av de siste årene du vil beholde (1, 2, 5 eller 10) og bekreft. Alt som er eldre, slettes permanent fra telefonen.

Slett alt

Trykk på **Slett alle dataene mine**, deretter på **Slett alt**. Dette sletter skrittene dine og alle tall du har lagt inn permanent fra telefonen, og kan ikke angres. Vil du ha en kopi først? Trykk på Avbryt og eksporter. Å avinstallere appen sletter også alt som er lagret på telefonen.

Slik fungerer sikkerhetskopi, og slik slår du den av

Ta med i Android-sikkerhetskopi er av som standard. Når den er på, tas skrittene og målene dine med i telefonens vanlige Android-sikkerhetskopi, som utføres av Android (som regel til Google-kontoen din), ikke av PrivateSteps. Selve appen kobler seg fortsatt aldri til internett. Når du slår bryteren av, stopper nye sikkerhetskopier. For å slette en kopi som allerede er laget, bruk **Innstillinger** › **Google** › **Sikkerhetskopi** på telefonen.

Den gratis prøveperioden og årsabonnementet

PrivateSteps er gratis å installere. Trykk på **Start 7 dagers gratis prøveperiode**, så ber Google Play om en betalingsmetode; i 7 dager fungerer alt og du betaler ingenting. Sier du opp før de 7 dagene er over, blir du aldri belastet. En tynn linje øverst på hovedskjermen viser dagene som er igjen og datoen for første trekk.

Etter prøveperioden koster abonnementet \$5 i året, som trekkes automatisk hvert år til du sier det opp. Uten et aktivt abonnement er historikk, diagrammer, mål og rekorder låst. **Tellingen stopper aldri, og ingenting slettes**. Skrittene dine lagres hele tiden, og innstillinger, pause og alle verktøy for eksport, import og sletting fortsetter å fungere, så du kan alltid ta dataene dine med deg. Tallet er skjult til du abonnerer: det er uskarpt i appen, og varselet og widgeten slutter å vise det (varselet sier at tellingen fortsetter, og widgeten sier «Skjult / Trykk for å abonnere»).

Google Play viser prisen i din valuta (\$5 i året, varierer fra land til land) og håndterer betalingen. Ingen konto. For å si opp eller endre abonnementet trykker du på **Administrer** i Innstillinger (eller på banneret for prøveperioden), eller åpner Google Play > Betalinger og abonnementer > Abonnementer. Appen minner deg på det en måned før hver fornyelse, en uke før og på selve dagen, og før første trekk hvis du er i prøveperioden. PrivateSteps selv har fortsatt ingen internettillatelse; Google Play-appen på telefonen utfører kjøpet.

Ny telefon eller ominstallering? Trykk på **Gjenopprett abonnement** mens du er logget inn på den samme Google-kontoen. Hvis et kjøp vises som ventende, starter det så snart Google Play bekrefter det.

Språk

Appen følger språket på telefonen din (53 støttes). På Android 13 og nyere kan du også velge et språk bare for PrivateSteps under Innstillinger > Apper > PrivateSteps > Språk. Arabisk, hebraisk og urdu vises fra høyre til venstre, også diagrammene.

Står du fortsatt fast?

Send e-post til help@privatesteps.com. Si hvilken telefon du har og hva du forventet skulle skje.