

Pomoc

Krótkie odpowiedzi, w takiej kolejności, w jakiej prawdopodobnie będą Ci potrzebne.

Pierwsze kroki

1. Zainstaluj PrivateSteps z Google Play i otwórz aplikację.
2. Stuknij **Zezwól na liczenie kroków** i zaakceptuj dwa komunikaty Androida.
3. Jeśli zostaniesz o to poproszony, stuknij **Otwórz ustawienia baterii** i wybierz **Bateria › Bez ograniczeń** (patrz niżej).
4. Schowaj telefon do kieszeni i idź. Dzisiejsza liczba kroków pojawia się u góry oraz w małym stałym powiadomieniu.

Udzielanie uprawnień

Android prosi o dwie rzeczy. **Aktywność fizyczna** pozwala aplikacji odczytywać czujnik kroków. **Powiadomienia** pozwalają jej pokazywać bieżącą liczbę; Android wymaga stałego powiadomienia przy liczeniu w tle. Żadne z tych uprawnień nie pozwala aplikacji korzystać z internetu, a PrivateSteps w ogóle nie ma uprawnienia do internetu.

Jeśli przez pomyłkę stuknąłeś Nie zezwalaj: otwórz aplikację, stuknij **Otwórz ustawienia aplikacji**, następnie Uprawnienia i zezwól na Aktywność fizyczną.

Ustawienie baterii w Samsungu

Menedżer baterii Samsunga może usypiać aplikacje, co zatrzymuje liczenie, dopóki nie otworzysz aplikacji ponownie. Naprawia to jedno ustawienie:

1. Otwórz **Ustawienia › Aplikacje › PrivateSteps**.
2. Stuknij **Bateria**.

3. Wybierz **Bez ograniczeń**.

Sprawdź także **Ustawienia** > **Bateria** > **Limity użycia w tle** i upewnij się, że PrivateSteps nie znajduje się w **Uśpionych aplikacjach** ani w **Głęboko uśpionych aplikacjach**. Na dole ekranu głównej aplikacji jest przycisk **Pomoc w ustawieniach baterii**, który otwiera właściwe miejsce.

Ustawianie celów

Stuknij **Ustaw moje cele** (później **Zmień moje cele**). Wpisz dzienną, tygodniową lub miesięczną liczbę kroków albo zostaw pole puste, jeśli nie chcesz celu. **Wypełnij tygodniowy i miesięczny na podstawie dziennego** ustawia je na 7× i 30× cel dzienny. Cel dzienny rysuje koło wokół dzisiejszej liczby i przerywaną linię na wykresach Tydzień i Miesiąc; cel miesięczny to przerywana linia na wykresie Rok. Postęp tygodnia i miesiąca widać na paskach.

Widżet na ekran główny

Przytrzymaj puste miejsce na ekranie głównym, wybierz **Widżety**, znajdź **PrivateSteps** i przeciągnij go na ekran. Pokazuje dzisiejszą liczbę kroków oraz, jeśli masz cel dzienny, procent jego realizacji. Stuknij, aby otworzyć aplikację. Gdy liczenie jest wstrzymane, widżet o tym informuje. Bez aktywnej subskrypcji pokazuje „Ukryte”, dopóki jej nie wykupisz.

Wstrzymywanie

Włącz **Wstrzymaj liczenie** w Ustawieniach na ekranie głównym. Liczenie całkowicie się zatrzymuje, a powiadomienie znika. Kroki wykonane podczas wstrzymania nigdy nie zostaną dodane później. Stuknij **Wznów liczenie** na banerze, aby zacząć od nowa.

Eksport i import

Wszystko znajdziesz w sekcji **Twoje dane** na ekranie głównym. Pliki to zwykły tekst UTF-8 z wierszem nagłówka, więc otworzą się w dowolnym arkuszu kalkulacyjnym.

Eksportuj sumy dzienne (CSV)

Jeden wiersz na dzień: `date, steps` — na przykład `2026-10-15, 8423` . Najlepsze do arkuszy kalkulacyjnych.

Eksportuj pełne szczegóły (CSV)

Jeden wiersz na godzinę: `hour_start, steps` — na przykład `2026-10-15T14:00:00-04:00, 812` . Ten plik warto zachować, gdybyś kiedyś chciał przywrócić dane.

Importuj plik z pełnymi szczegółami

Scala dane godzinami i dla każdej już zapisanej godziny zachowuje większą wartość, więc dwukrotny import tego samego pliku nigdy nie podwoi wyniku. Godziny z przyszłości są pomijane. Zapisane już dni z wagą i cholesterolem zostają zachowane; identyczne wpisy cukru we krwi nie są dublowane.

Używane są standardowe okna zapisu i otwierania plików Androida, więc sam wybierasz, gdzie trafią pliki. PrivateSteps nie potrzebuje uprawnień do pamięci.

Zmiana telefonu

1. Na starym telefonie: **Eksportuj pełne szczegóły (CSV)** i zapisz plik w miejscu, do którego dostaniesz się z nowego telefonu (kabel USB, Twój własny dysk w chmurze, e-mail do siebie).
2. Na nowym telefonie: zainstaluj PrivateSteps, zezwól na uprawnienia, następnie **Importuj plik z pełnymi szczegółami** i wskaż ten plik.
3. Cele nie są zapisane w pliku CSV; ustaw je ponownie w **Zmień moje cele**.

Możesz też przed zmianą włączyć **Dołącz do kopii zapasowej Androida**; wtedy kopia zapasowa i przywracanie Androida przeniosą kroki oraz cele.

Dziennik i Porównanie

W karcie **Dziennik** zapisujesz własne liczby z dowolnego dnia: poziom cukru we krwi (tyle wpisów, ile chcesz, każdy z godziną), wagę oraz cholesterol (całkowity, HDL, LDL i trójglicerydy; wypełnij tylko to, co masz). Stuknij wpis, aby go zmienić lub usunąć. Jednostki (mg/dL lub mmol/L, kg lub funty) wybierasz na dole karty Dziennik.

Karta **Porównanie** rysuje wybrane liczby jako linie w ujęciu tygodnia, miesiąca, roku lub całego okresu. Każda linia ma własną skalę, dzięki czemu widać wzrosty i spadki obok siebie; zakres każdej linii podano pod wykresem. Stuknij wykres, aby zobaczyć rzeczywiste wartości z danego dnia. Cukier we krwi jest na wykresie pokazany jako średnia dnia, a w Dzienniku zobaczysz każdy wpis. PrivateSteps tylko zapisuje i rysuje Twoje liczby. Nie ocenia ich ani nie doradza; zapytaj lekarza, co oznaczają.

Woda i przypomnienia

U góry karty **Dziennik** sekcja **Woda** prowadzi bieżącą sumę dnia. Stuknij przycisk szybkiego dodania dla szklanki lub butelki, **Dodaj inną ilość** dla czegośkolwiek innego albo **Popraw sumę**, jeśli się pomyliłeś. Dzienny cel wody ustawisz w **Twoje cele**. W sekcji **Jednostki** wybierz uncje płynu, mililitry lub litry; aplikacja zaczyna od tej, która jest najpowszechniejsza tam, gdzie mieszkasz.

Przypomnienia (również w karcie Dziennik) mogą zachęcić Cię do spaceru lub do sprawdzenia poziomu cukru we krwi. Wybierz godzinę i dni tygodnia albo codziennie. Dodaj ich, ile chcesz, i włączaj lub wyłączaj każde z osobna. Przypomnienia to alarmy działające wyłącznie w Twoim telefonie. Gdy telefon odpoczywa, mogą dotrzeć kilka minut po wybranej godzinie, a do działania potrzebują zezwolenia na powiadomienia dla PrivateSteps.

Leki

Karta **Leki** to zwykła lista: nazwa, dawka, jak często (wpisz po swojemu), daty rozpoczęcia i zakończenia oraz notatki. Stuknij wpis, aby go zmienić lub usunąć. **Drukuj lub zapisz jako PDF** otwiera ekran drukowania Androida z czystą, jednostronicową listą; możesz wpisać na stronie swoje imię i nazwisko albo zostawić je puste, a imię i nazwisko nie jest zapisywane. **Eksportuj CSV** zapisuje listę jako plik arkusza kalkulacyjnego. PrivateSteps nie sprawdza dawek ani interakcji i nie daje porad.

Cele wartości

W karcie **Dziennik** sekcja **Twoje cele** pozwala ustawić jedną docelową wartość dla wagi, cukru we krwi, cholesterolu całkowitego, HDL, LDL i trójglicerydów. Każda zmiana celu, także celów kroków, jest zapisywana z datą w sekcji **Historia celów**. W Porównaniu cele widać jako blade, przerywane linie. Cele nigdy nie zabarwiają ani nie oceniają Twoich liczb.

Wymazywanie danych

Usuń starsze dane

Stuknij **Usuń starsze dane**, wybierz, ile ostatnich lat zachować (1, 2, 5 lub 10), i potwierdź. Wszystko starsze zostaje trwale usunięte z telefonu.

Wymaż wszystko

Stuknij **Wymaż wszystkie moje dane**, a potem **Wymaż wszystko**. To trwale usuwa z telefonu Twoje kroki i każdą wpisaną liczbę i nie można tego cofnąć. Chcesz najpierw mieć kopię? Stuknij Anuluj i wyeksportuj dane. Odinstalowanie aplikacji także usuwa wszystko, co jest zapisane w telefonie.

Jak działa kopia zapasowa i jak ją wyłączyć

Dołącz do kopii zapasowej Androida jest domyślnie wyłączone. Gdy jest włączone, Twoje kroki i cele trafiają do standardowej kopii zapasowej Androida w telefonie, którą wykonuje Android (zwykle na Twoje konto Google), a nie PrivateSteps. Sama aplikacja nadal nigdy nie łączy się z internetem. Wyłączenie przełącznika zatrzymuje tworzenie nowych kopii. Aby usunąć już wykonaną kopię, użyj w telefonie **Ustawienia > Google > Kopia zapasowa**.

Bezpłatna próba i roczna subskrypcja

PrivateSteps można zainstalować bezpłatnie. Stuknij **Rozpocznij 7-dniową bezpłatną próbę**, a Google Play poprosi o formę płatności; przez 7 dni wszystko działa i nic nie płacisz. Jeśli zrezygnujesz przed końcem 7 dni, nigdy nie zostanie pobrana żadna opłata. Cienka linia u góry ekranu głównego pokazuje, ile dni zostało, i datę pierwszego pobrania opłaty.

Po próbie subskrypcja kosztuje \$5 rocznie i jest pobierana automatycznie co roku, dopóki jej nie anulujesz. Bez aktywnej subskrypcji historia, wykresy, cele i rekordy są zablokowane. **Liczenie nigdy się nie zatrzymuje i nic nie jest usuwane.** Twoje kroki są zapisywane przez cały czas, a ustawienia, wstrzymywanie i wszystkie narzędzia eksportu, importu i wymazywania nadal działają, więc zawsze możesz zabrać swoje dane ze sobą. Liczba jest ukryta do czasu wykupienia subskrypcji: w aplikacji jest rozmyta, a powiadomienie i widżet przestają ją pokazywać (powiadomienie informuje, że liczenie trwa, a widżet pokazuje „Ukryte / Stuknij, aby wykupić subskrypcję”).

Google Play pokazuje cenę w Twojej walucie (\$5 rocznie, zależnie od kraju) i obsługuje płatność. Bez konta. Aby anulować lub zmienić subskrypcję, stuknij **Zarządzaj** w Ustawieniach (lub w banerze próby) albo otwórz Google Play > Płatności i subskrypcje > Subskrypcje. Aplikacja przypomina Ci o odnowieniu miesiąc przed nim, tydzień przed nim i w samym dniu, a podczas próby także przed pierwszym pobraniem opłaty. Sama aplikacja PrivateSteps nadal nie ma uprawnień do internetu; zakupu dokonuje aplikacja Google Play w telefonie.

Nowy telefon lub ponowna instalacja? Stuknij **Przywróć subskrypcję**, będąc zalogowanym na to samo konto Google. Jeśli zakup widnieje jako oczekujący, subskrypcja zacznie działać, gdy tylko Google Play go potwierdzi.

Języki

Aplikacja korzysta z języka telefonu (obsługiwane są 53). W Androidzie 13 i nowszych możesz też wybrać język tylko dla PrivateSteps w Ustawienia > Aplikacje > PrivateSteps > Język. Arabski, hebrajski i urdu są wyświetlane od prawej do lewej, także na wykresach.

Nadal nie wychodzi?

Napisz na help@privatesteps.com. Podaj, jaki masz telefon i czego się spodziewałeś.