

Hjälp

Korta svar, i den ordning du förmodligen behöver dem.

Komma igång

1. Installera PrivateSteps från Google Play och öppna den.
2. Tryck på **Tillåt stegräkning** och godkänn de två frågorna från Android.
3. Om du blir tillfrågad, tryck på **Öppna batteriinställningar** och välj **Batteri › Obegränsad** (se nedan).
4. Lägg telefonen i fickan och gå. Dagens antal visas högst upp och i den lilla ständiga aviseringen.

Tillåta behörigheter

Android frågar efter två saker. **Fysisk aktivitet** låter appen läsa stegsensorn. **Aviseringar** låter den visa det löpande antalet; Android kräver en ständig avisering för räkning i bakgrunden. Ingen av behörigheterna låter appen använda internet, och PrivateSteps har ingen internetbehörighet alls.

Om du råkade trycka på Tillåt inte: öppna appen, tryck på **Öppna appinställningar**, sedan Behörigheter, och tillåt Fysisk aktivitet.

Samsungs batteriinställning

Samsungs batterihanterare kan försätta appar i viloläge, vilket stoppar räkningen tills du öppnar appen igen. En inställning löser det:

1. Öppna **Inställningar › Appar › PrivateSteps**.
2. Tryck på **Batteri**.
3. Välj **Obegränsad**.

Kontrollera även **Inställningar > Batteri > Begränsningar för bakgrundsanvändning** och se till att PrivateSteps inte finns bland **Appar i viloläge** eller **Appar i djupt viloläge**. Appen har en knapp, **Hjälp med batteriinställning**, längst ned på startskärmen som öppnar rätt ställe.

Ställa in mål

Tryck på **Ställ in mina mål** (senare **Ändra mina mål**). Ange ett dags-, vecko- eller månadsmål i antal steg, eller lämna en ruta tom för inget mål. **Fyll i vecka och månad utifrån dag** ställer in dem på 7× och 30× dagsmålet. Dagsmålet ritar en cirkel runt dagens antal och en streckad linje i diagrammen för vecka och månad; månadsmålet är den streckade linjen i årsdiagrammet. Vecko- och månadsframsteg visas som fält.

Widgeten för startskärmen

Tryck och håll på en tom del av startskärmen, välj **Widgetar**, hitta **PrivateSteps** och dra ut den. Den visar dagens antal och, om du har ett dagsmål, procenten. Tryck på den för att öppna appen. När appen är pausad står det så. Utan aktiv prenumeration visar den "Dold" tills du prenumererar.

Pausa

Slå på **Pausa räkningen** under Inställningar på startskärmen. Räkningen stoppar helt och aviseringen försvinner. Steg som tas under pausen läggs aldrig till i efterhand. Tryck på **Återuppta räkningen** i banderollen för att börja igen.

Exportera och importera

Allt finns under **Din data** på startskärmen. Filerna är vanlig UTF-8-text med en rubrikrad, så de öppnas i vilket kalkylprogram som helst.

Exportera dagssummor (CSV)

En rad per dag: `date, steps` — till exempel `2026-10-15,8423` . Bäst för kalkylprogram.

Exportera full detalj (CSV)

En rad per timme: `hour_start,steps` — till exempel `2026-10-15T14:00:00-04:00,812`. Det här är filen du bör spara om du någon gång vill återställa.

Importera en fil med full detalj

Slår ihop per timme och behåller det större värdet för varje timme som redan finns lagrad, så att import av samma fil två gånger aldrig räknar dubbelt. Timmar i framtiden hoppas över. Redan lagrade dagar med vikt och kolesterol behålls; identiska blodsockerposter dubblas inte.

Androids egna spar- och öppningsdialoger används, så du väljer exakt var filerna hamnar. PrivateSteps behöver ingen lagringsbehörighet.

Byta till en ny telefon

1. På den gamla telefonen: **Exportera full detalj (CSV)** och spara filen någonstans som du kommer åt från den nya telefonen (en USB-kabel, din egen molntjänst, e-post till dig själv).
2. På den nya telefonen: installera PrivateSteps, tillåt behörigheter, välj sedan **Importera en fil med full detalj** och peka ut filen.
3. Mål finns inte i CSV-filen; ställ in dem igen under **Ändra mina mål**.

Alternativt kan du slå på **Ta med i Androids säkerhetskopiering** innan du byter; Androids säkerhetskopiering och återställning för då över steg och mål.

Logg och Jämför

Använd fliken **Logg** för att skriva ner dina egna siffror för vilken dag som helst: blodsocker (så många poster du vill, var och en med klockslag), vikt och kolesterol (totalt, HDL, LDL och triglycerider; fyll bara i det du har). Tryck på en post för att ändra eller radera den. Välj dina enheter (mg/dL eller mmol/L, kg eller lb) längst ned på fliken Logg.

Fliken **Jämför** ritar de siffror du väljer som linjer över en vecka, månad, år eller hela tiden. Varje linje har sin egen skala så att du kan se uppgångar och nedgångar sida vid sida; varje linjes omfång står under diagrammet. Tryck på diagrammet för att se de faktiska värdena för en dag. Blodsocker visar dagens medelvärde i diagrammet och varje post i Loggen. PrivateSteps registrerar och ritar bara dina siffror. Den bedömer dem inte och ger inga råd; fråga din läkare vad de betyder.

Vatten och påminnelser

Högst upp på fliken **Logg** håller **Vatten** en löpande summa för dagen. Tryck på en snabbknapp för ett glas eller en flaska, **Lägg till annan mängd** för något annat, eller **Korrigera summan** om du har gjort fel. Ställ in ett dagligt vattenmål under **Dina mål**. Välj flytande uns, milliliter eller liter under **Enheter**; appen börjar med den som är vanligast där du bor.

Påminnelser (också på fliken Logg) kan påminna dig om att ta en promenad eller kontrollera ditt blodsocker. Välj tid och veckodagar, eller varje dag. Lägg till så många du vill och slå på eller av var och en. Påminnelser är larm enbart på din telefon. De kan komma några minuter efter vald tid när telefonen vilar, och de kräver att aviseringar är tillåtna för PrivateSteps.

Läkemedel

Fliken **Läkemedel** är en enkel lista: namn, dos, hur ofta (skriv hur du vill), datum då du började och slutade, och anteckningar. Tryck på en post för att ändra eller radera den. **Skriv ut eller spara som PDF** öppnar Androids utskriftsvy med en ren lista på en sida; du kan skriva ditt namn på sidan eller lämna det tomt, och namnet sparas inte. **Exportera CSV** sparar listan som en kalkylfil. PrivateSteps kontrollerar inte doser eller interaktioner och ger inga råd.

Målvärden

På fliken **Logg** låter **Dina mål** dig ställa in ett målvärde för vikt, blodsocker, totalt kolesterol, HDL, LDL och triglycerider. Varje ändring av ett målvärde, inklusive dina stegmål, sparas med datum under **Målhistorik**. I Jämför visas målvärden som svaga streckade linjer. Målvärden färgar eller betygsätter aldrig dina siffror.

Radera din data

Radera äldre data

Tryck på **Radera äldre data**, välj hur många av de senaste åren som ska behållas (1, 2, 5 eller 10) och bekräfta. Allt äldre raderas permanent från telefonen.

Radera allt

Tryck på **Radera all min data** och sedan på **Radera allt**. Det raderar permanent dina steg och varje siffra du har angett från telefonen och kan inte ångras. Vill du ha en kopia först? Tryck på Avbryt och exporterar. Om du avinstallerar appen raderas också allt som är lagrat på telefonen.

Hur säkerhetskopieringen fungerar, och hur du stänger av den

Ta med i Androids säkerhetskopiering är avstängd som standard. När den är på ingår dina steg och mål i telefonens vanliga Android-säkerhetskopiering, som utförs av Android (oftast till ditt Google-konto), inte av PrivateSteps. Själva appen ansluter fortfarande aldrig till internet. Om du stänger av reglaget upphör nya säkerhetskopior. Om du vill radera en kopia som redan har gjorts, använd **Inställningar > Google > Säkerhetskopiering** på telefonen.

Den kostnadsfria testperioden och den årliga prenumerationen

PrivateSteps är gratis att installera. Tryck på **Starta 7 dagars gratis test** så ber Google Play om en betalningsmetod; i 7 dagar fungerar allt och du betalar ingenting. Om du avslutar innan de 7 dagarna är slut debiteras du aldrig. En smal linje högst upp på startskärmen visar hur många dagar som är kvar och datumet för den första debiteringen.

Efter testperioden kostar prenumerationen \$5 om året och debiteras automatiskt varje år tills du avslutar den. Utan aktiv prenumeration är historik, diagram, mål och rekord låsta. **Räkningen upphör aldrig och ingenting raderas.** Dina steg sparas hela tiden, och inställningar, paus och alla verktyg för export, import och radering fortsätter fungera, så du kan alltid ta med dig din data. Siffran är dold tills du prenumererar: den är suddig i appen, och aviseringen och widgeten slutar visa den (aviseringen säger att räkningen fortsätter, och widgeten säger "Dold / Tryck för att prenumerera").

Google Play visar priset i din valuta (\$5 om året, varierar mellan länder) och sköter betalningen. Inget konto. Om du vill avsluta eller ändra prenumerationen trycker du på **Hantera** i Inställningar (eller i testperiodsbannern), eller öppnar Google Play > Betalningar och prenumerationer > Prenumerationer. Appen påminner dig en månad före varje förnyelse, en vecka före och på själva dagen, och före den första debiteringen när du är i testperioden. PrivateSteps själv har fortfarande ingen internetbehörighet; Google Play-appen på telefonen gör köpet.

Ny telefon eller ominstallation? Tryck på **Återställ prenumeration** medan du är inloggad på samma Google-konto. Om ett köp visas som väntande startar prenumerationen så snart Google Play bekräftar det.

Språk

Appen följer telefonens språk (53 stöds). På Android 13 och nyare kan du också välja ett språk enbart för PrivateSteps under Inställningar > Appar > PrivateSteps > Språk. Arabiska, hebreiska och urdu visas från höger till vänster, även diagrammen.

Fastnat fortfarande?

Skriv till help@privatesteps.com. Berätta vilken telefon du har och vad du förväntade dig skulle hända.