

Ajutor

Răspunsuri scurte, în ordinea în care probabil vei avea nevoie de ele.

Primii pași

1. Instalează PrivateSteps din Google Play și deschide-l.
2. Atinge **Permite numărarea pașilor** și acceptă cele două solicitări Android.
3. Dacă ți se cere, atinge **Deschide setările bateriei** și alege **Baterie > Nerestricționat** (vezi mai jos).
4. Pune telefonul în buzunar și mergi. Numărul de azi apare sus și în mica notificare continuă.

Acordarea permisiunilor

Android cere două lucruri. **Activitate fizică** permite aplicației să citească senzorul de pași. **Notificări** îi permite să afișeze numărul curent; Android cere o notificare continuă pentru numărarea în fundal. Niciuna dintre permisiuni nu permite aplicației să folosească internetul, iar PrivateSteps nu are deloc permisiune de internet.

Dacă ai atins Nu permite din greșeală: deschide aplicația, atinge **Deschide setările aplicației**, apoi Permișiuni și permite Activitate fizică.

Setarea bateriei pe Samsung

Managerul de baterie Samsung poate pune aplicațiile în repaus, ceea ce oprește numărarea până când deschizi din nou aplicația. O singură setare rezolvă problema:

1. Deschide **Setări > Aplicații > PrivateSteps**.

2. Atinge **Baterie**.

3. Alege **Nerestricționat**.

Verifică și **Setări > Baterie > Limite de utilizare în fundal** și asigură-te că PrivateSteps nu se află în **Aplicații în repaus** sau **Aplicații în repaus profund**. Aplicația are un buton **Ajutor pentru setarea bateriei** în partea de jos a ecranului principal, care deschide locul potrivit.

Stabilirea obiectivelor

Atinge **Setează-mi obiectivele** (mai târziu **Schimbă-mi obiectivele**). Introdu un număr zilnic, săptămânal sau lunar de pași sau lasă o casetă goală dacă nu vrei obiectiv. **Completează săptămânal și lunar din cel zilnic** le setează la de 7 și de 30 de ori obiectivul zilnic. Obiectivul zilnic desenează un cerc în jurul numărului de azi și o linie punctată pe graficele Săptămână și Lună; obiectivul lunar este linia punctată de pe graficul An. Progresul săptămânal și lunar apare ca bare.

Widgetul de pe ecranul principal

Ține apăsat pe o zonă goală a ecranului principal, alege **Widgeturi**, găsește **PrivateSteps** și trage-l pe ecran. Arată numărul de azi și, dacă ai un obiectiv zilnic, procentul. Atinge-l ca să deschizi aplicația. Cât timp e pe pauză, o spune. Fără un abonament activ afișează „Ascuns” până când te abonezi.

Pauză

Activează **Pune numărarea pe pauză** din Setări, pe ecranul principal. Numărarea se oprește complet, iar notificarea dispare. Pașii făcuți cât timp e pe pauză nu se adaugă niciodată ulterior. Atinge **Reia numărarea** din banner ca să pornești din nou.

Export și import

Totul se află la **Datele tale**, pe ecranul principal. Fișierele sunt text simplu UTF-8 cu un rând de antet, deci se deschid în orice program de calcul tabelar.

Exportă totalurile zilnice (CSV)

Un rând pe zi: `date, steps` — de exemplu `2026-10-15, 8423` . Cel mai potrivit pentru calcul tabelar.

Exportă detaliul complet (CSV)

Un rând pe oră: `hour_start, steps` — de exemplu `2026-10-15T14:00:00-04:00, 812` . Acesta este fișierul de păstrat dacă vrei vreodată să restaurezi.

Importă un fișier cu detaliu complet

Îmbină pe ore și păstrează valoarea mai mare pentru orice oră deja stocată, așa că importul aceluiași fișier de două ori nu numără dublu. Orele din viitor sunt omise. Zilele cu greutate și colesterol deja stocate sunt păstrate; înregistrările identice de glicemie nu sunt dublate.

Se folosesc dialogurile Android de salvare și deschidere, așa că tu alegi exact unde merg fișierele. PrivateSteps nu are nevoie de permisiune de stocare.

Mutarea pe un telefon nou

1. Pe telefonul vechi: **Exportă detaliul complet (CSV)** și salvează fișierul undeva unde îl poți accesa de pe telefonul nou (un cablu USB, propriul tău spațiu cloud, un email trimis ție).
2. Pe telefonul nou: instalează PrivateSteps, acordă permisiunile, apoi **Importă un fișier cu detaliu complet** și alege acel fișier.
3. Obiectivele nu sunt în CSV; setează-le din nou la **Schimbă-mi obiectivele**.

Ca alternativă, activează **Include în backup-ul Android** înainte de schimbare; backup-ul și restaurarea Android îți aduc atunci pașii și obiectivele.

Jurnal și Comparare

Folosește fila **Jurnal** ca să notezi propriile valori pentru orice zi: glicemia (câte înregistrări vrei, fiecare cu ora ei), greutatea și colesterolul (total, HDL, LDL și trigliceride; completează doar ce ai). Atinge o înregistrare ca să o modifice sau să o ștergi. Alege-ți unitățile (mg/dL sau mmol/L, kg sau lb) în partea de jos a filei Jurnal.

Fila **Comparare** desenează valorile alese de tine ca linii pe o săptămână, o lună, un an sau tot istoricul. Fiecare linie are propria scară, ca să vezi urcușurile și coborâșurile unul lângă altul; intervalul fiecărei linii este listat sub grafic. Atinge graficul ca să vezi valorile reale dintr-o zi. Glicemia afișează în grafic media zilei, iar în Jurnal apare fiecare înregistrare. PrivateSteps doar înregistrează și desenează valorile tale. Nu le judecă și nu dă sfaturi; întreabă-ți medicul ce înseamnă.

Apă și mementouri

În partea de sus a filei **Jurnal**, **Apă** ține un total curent al zilei. Atinge un buton de adăugare rapidă pentru un pahar sau o sticlă, **Adaugă altă cantitate** pentru orice altceva sau **Corectează totalul** dacă ai greșit. Stabilește o țintă zilnică de apă la **Țintele tale**. Alege uncii lichide, mililitri sau litri la **Unități**; aplicația pornește cu cea mai răspândită unitate din zona ta.

Mementourile (tot în fila Jurnal) te pot îndemna să faci o plimbare sau să-ți măsoari glicemia. Alege ora și zilele săptămânii sau în fiecare zi. Adaugă câte vrei și pornește sau oprește fiecare. Mementourile sunt alarme doar pe telefonul tău. Pot ajunge cu câteva minute după ora aleasă când telefonul e în repaus și au nevoie ca notificările să fie permise pentru PrivateSteps.

Medicamente

Fila **Medicamente** este o listă simplă: nume, doză, cât de des (scrie cum vrei), datele de început și de oprire și note. Atinge o înregistrare ca să o modifizi sau să o ștergi. **Tipărește sau salvează ca PDF** deschide ecranul de tipărire Android cu o listă curată pe o singură pagină; poți scrie numele tău pe pagină sau îl poți lăsa gol, iar numele nu este stocat. **Exportă CSV** salvează lista ca fișier de calcul tabelar. PrivateSteps nu verifică dozele sau interacțiunile și nu dă sfaturi.

Ținte

În fila **Jurnal**, **Țintele tale** îți permite să stabilești o singură valoare-țintă pentru greutate, glicemie, colesterol total, HDL, LDL și trigliceride. Fiecare modificare a unei ținte, inclusiv a obiectivelor de pași, este păstrată cu data ei la **Istoricul obiectivelor**. În Comparare, țintele apar ca linii punctate discrete. Țintele nu colorează și nu notează niciodată valorile tale.

Ștergerea datelor

Șterge datele mai vechi

Atinge **Șterge datele mai vechi**, alege câți dintre cei mai recentți ani să păstrezi (1, 2, 5 sau 10) și confirmă. Tot ce e mai vechi este șters definitiv de pe telefon.

Șterge tot

Atinge **Șterge toate datele mele**, apoi **Șterge tot**. Astfel se șterg definitiv de pe telefon pașii tăi și toate valorile introduse, iar acțiunea nu poate fi anulată. Vrei mai întâi o copie? Atinge Anulează și exportă. Dezinstalarea aplicației șterge, de asemenea, tot ce este stocat pe telefon.

Cum funcționează backup-ul și cum îl dezactivezi

Include în backup-ul Android este dezactivat implicit. Când este activat, pașii și obiectivele tale sunt incluse în backup-ul obișnuit Android al telefonului, care este făcut de Android (de regulă în contul tău Google), nu de PrivateSteps. Aplicația în sine tot nu se conectează niciodată la internet. Dezactivarea comutatorului oprește backup-urile noi. Ca să ștergi o copie deja făcută, folosește **Setări > Google > Backup** pe telefon.

Perioada de probă gratuită și abonamentul anual

PrivateSteps este gratuită la instalare. Atinge **Începe perioada de probă gratuită de 7 zile**, iar Google Play îți cere o metodă de plată; timp de 7 zile totul funcționează și nu plătești nimic. Dacă anulezi înainte să se termine cele 7 zile, nu ești taxat niciodată. O linie subțire din partea de sus a ecranului principal arată zilele rămase și data primei taxări.

După perioada de probă, abonamentul costă \$5 pe an și se taxează automat în fiecare an până îl anulezi. Fără un abonament activ, istoricul, graficele, obiectivele și recordurile sunt blocate. **Numărarea nu se oprește niciodată și nimic nu se șterge.** Pașii tăi sunt salvați tot timpul, iar setările, pauza și toate instrumentele de export, import și ștergere continuă să funcționeze, așa că îți poți lua oricând datele cu tine. Numărul este ascuns până când te abonezi: apare estompat în aplicație, iar notificarea și widgetul nu îl mai afișează (notificarea spune că numărarea continuă, iar widgetul spune „Ascuns / Atinge pentru a te abona”).

Google Play afișează prețul în moneda ta (\$5 pe an, diferă în funcție de țară) și se ocupă de plată. Fără cont. Pentru a anula sau a schimba abonamentul, atinge **Gestionează** în Setări (sau în bannerul perioadei de probă) ori deschide Google Play > Plăți și abonamente > Abonamente. Aplicația îți amintește cu o lună înainte de fiecare reînnoire, cu o săptămână înainte și chiar în ziua reînnoirii, iar în perioada de probă și înainte de prima taxare. PrivateSteps în sine tot nu are permisiune de internet; achiziția este făcută de aplicația Google Play de pe telefon.

Telefon nou sau reinstalare? Atinge **Restaurează abonamentul** cât timp ești conectat la același cont Google. Dacă o achiziție apare ca în așteptare, abonamentul începe de îndată ce Google Play o confirmă.

Limbi

Aplicația urmează limba telefonului tău (53 acceptate). Pe Android 13 și mai nou poți alege și o limbă doar pentru PrivateSteps la Setări > Aplicații > PrivateSteps > Limbă. Araba, ebraica și urdu sunt afișate de la dreapta la stânga, inclusiv graficele.

Tot nu merge?

Trimite un email la help@privatesteps.com. Spune ce telefon ai și ce te-ai așteptat să se întâmple.