

Pomoc

Krátke odpovede, v poradí, v akom ich pravdepodobne budete potrebovať.

Prvé kroky

1. Nainštalujte PrivateSteps z Google Play a otvorte ho.
2. Ťuknite na **Povoliť počítanie krokov** a potvrdte dve výzvy Androidu.
3. Ak sa zobrazí výzva, ťuknite na **Otvoriť nastavenia batérie** a vyberte **Batéria › Bez obmedzení** (pozri nižšie).
4. Vložte telefón do vrečka a chodte. Dnešný počet sa zobrazí navrchu a v malom trvalom oznámení.

Povolenie oprávnení

Android žiada o dve veci. **Fyzická aktivita** umožňuje aplikácii čítať senzor krokov. **Oznámenia** jej umožňujú zobrazovať aktuálny počet; Android vyžaduje trvalé oznámenie pre počítanie na pozadí. Ani jedno oprávnenie nedovoľuje aplikácii používať internet a PrivateSteps nemá oprávnenie na internet vôbec.

Ak ste omylom ťukli na Nepovoliť: otvorte aplikáciu, ťuknite na **Otvoriť nastavenia aplikácie**, potom na Oprávnenia a povoľte Fyzická aktivita.

Nastavenie batérie na Samsungu

Správca batérie Samsungu môže uspať aplikácie, čím sa počítanie zastaví, kým aplikáciu znova neotvoríte. Rieši to jedno nastavenie:

1. Otvorte **Nastavenia › Aplikácie › PrivateSteps**.
2. Ťuknite na **Batéria**.
3. Vyberte **Bez obmedzení**.

Skontrolujte tiež **Nastavenia › Batéria › Obmedzenia používania na pozadí** a uistite sa, že PrivateSteps nie je v zozname **Uspaté aplikácie** ani **Hlboko uspaté aplikácie**. Aplikácia má v dolnej časti hlavnej obrazovky tlačidlo **Pomoc s nastavením batérie**, ktoré otvorí správne miesto.

Nastavenie cieľov

Ťuknite na **Nastaviť moje ciele** (neskôr **Zmeniť moje ciele**). Zadaťte denný, týždenný alebo mesačný počet krokov alebo nechajte pole prázdne, ak cieľ nechcete. **Doplniť týždenný a mesačný z denného** ich nastaví na 7× a 30× denný cieľ. Denný cieľ vykreslí kruh okolo dnešného počtu a prerušovanú čiaru v grafoch Týždeň a Mesiac; mesačný cieľ je prerušovaná čiaru v grafe Rok. Týždenný a mesačný pokrok sa zobrazuje ako stĺpce.

Miniaplikácia na domovskej obrazovke

Dlho podržte prázdne miesto na domovskej obrazovke, vyberte **Miniaplikácie**, nájdite **PrivateSteps** a presuňte ju na obrazovku. Zobrazuje dnešný počet a, ak máte denný cieľ, aj percentá. Ťuknutím otvoríte aplikáciu. Počas pozastavenia to uvádza. Bez aktívneho predplatného zobrazuje „Skryté“, kým si nepredplatíte.

Pozastavenie

Zapnite **Pozastaviť počítanie** v Nastaveniach na hlavnej obrazovke. Počítanie sa úplne zastaví a oznámenie zmizne. Kroky urobené počas pozastavenia sa nikdy nepridajú dodatočne. Ťuknutím na **Pokračovať v počítaní** v banneri začnete znova.

Export a import

Všetko je v časti **Vaše údaje** na hlavnej obrazovke. Súborny sú obyčajný text UTF-8 s hlavičkovým riadkom, takže sa otvoria v ktorejkoľvek tabuľke.

Exportovať denné súčty (CSV)

Jeden riadok na deň: `date, steps` — napríklad `2026-10-15,8423`. Najlepšie pre tabuľky.

Exportovať úplné podrobnosti (CSV)

Jeden riadok na hodinu: `hour_start, steps` — napríklad `2026-10-15T14:00:00-04:00,812`. Tento súbor si ponechajte, ak niekedy budete chcieť údaje obnoviť.

Importovať súbor s úplnými podrobnosťami

Zlúči podľa hodiny a pri hodine, ktorá je už uložená, ponechá vyššiu hodnotu, takže dvojité import rovnakého súboru nič nezdvojí. Hodiny v budúcnosti sa preskočia. Už uložené dni s hmotnosťou a cholesterolom sa zachovávajú; rovnaké záznamy cukru v krvi sa nezdvajujú.

Používajú sa vlastné dialógy Androidu na ukladanie a otváranie, takže si presne vyberiete, kam súbory pôjdu. PrivateSteps nepotrebuje oprávnenie na úložisko.

Prechod na nový telefón

1. Na starom telefóne: **Exportovať úplné podrobnosti (CSV)** a súbor uložte na miesto, ku ktorému sa dostanete z nového telefónu (USB kábel, vlastné cloudové úložisko, e-mail sebe).
2. Na novom telefóne: nainštalujte PrivateSteps, povoľte oprávnenia, potom **Importovať súbor s úplnými podrobnosťami** a vyberte tento súbor.
3. Ciele nie sú v CSV; nastavte ich znova v časti **Zmeniť moje ciele**.

Prípadne zapnite **Zahrnúť do zálohy Androidu** pred prechodom; záloha a obnovenie Androidu potom prenesie kroky aj ciele.

Denník a Porovnanie

Na karte **Denník** si môžete zapísať vlastné čísla pre ktorýkoľvek deň: cukor v krvi (koľko záznamov chcete, každý s časom), hmotnosť a cholesterol (celkový, HDL, LDL a triglyceridy; vyplňte len to, čo máte). Ťuknutím na záznam ho zmeníte alebo odstránite. Jednotky (mg/dL alebo mmol/L, kg alebo lb) si vyberiete v dolnej časti karty Denník.

Karta **Porovnanie** vykreslí čísla, ktoré vyberiete, ako čiary za týždeň, mesiac, rok alebo celé obdobie. Každá čiara má vlastnú stupnicu, aby ste videli vzostupy a pády vedľa seba; rozsah každej čiary je uvedený pod grafom. Ťuknutím na graf zobrazíte skutočné hodnoty za deň. Cukor v krvi sa v grafe zobrazuje ako priemer dňa a v Denníku nájdete každý záznam. PrivateSteps vaše čísla iba zaznamenáva a kreslí. Nehodnotí ich ani neradí; čo znamenajú, sa opýtajte svojho lekára.

Voda a pripomienky

V hornej časti karty **Denník** vedie **Voda** priebežný súčet za deň. Ťuknite na tlačidlo rýchleho pridania pre pohár alebo fľašu, na **Pridať iné množstvo** pre čokoľvek iné alebo na **Opraviť súčet**, ak ste sa pomýlili. Denný cieľ pre vodu nastavte v časti **Vaše ciele**. Vyberte tekuté unce, mililitre alebo litre v časti **Jednotky**; aplikácia začína tou, ktorá je najbežnejšia tam, kde bývate.

Pripomienky (tiež na karte **Denník**) vás môžu postrčiť, aby ste sa išli prejsť alebo si zmerali cukor v krvi. Vyberte čas a dni v týždni alebo každý deň. Pridajte ich koľko chcete a každú zapnite alebo vypnite. Pripomienky sú budíky len vo vašom telefóne. Keď telefón odpočíva, môžu prísť o niekoľko minút po zvolenom čase a potrebujú, aby boli pre PrivateSteps povolené oznámenia.

Lieky

Karta **Lieky** je obyčajný zoznam: názov, dávka, ako často (napíšte to, ako chcete), dátumy začatia a ukončenia a poznámky. Ťuknutím na záznam ho zmeníte alebo odstránite. **Vytlačiť alebo uložiť ako PDF** otvorí tlačovú obrazovku Androidu s čistým jednostranovým zoznamom; na stranu môžete napísať svoje meno alebo ho nechať prázdne a meno sa neukladá. **Exportovať CSV** uloží zoznam ako súbor tabulky. PrivateSteps nekontroluje dávky ani interakcie a neradí.

Cieľové hodnoty

Na karte **Denník** vám **Vaše ciele** umožňujú nastaviť jednu cieľovú hodnotu pre hmotnosť, cukor v krvi, celkový cholesterol, HDL, LDL a triglyceridy. Každá zmena cieľa vrátane vašich cieľov v krokoch sa uchováva s dátumom v časti **História cieľov**. V Porovnaní sa cieľové hodnoty zobrazujú ako slabé prerušované čiary. Cieľové hodnoty nikdy nefarbia ani neznámujú vaše čísla.

Vymazanie údajov

Odstrániť staršie údaje

Ťuknite na **Odstrániť staršie údaje**, vyberte, koľko najnovších rokov ponechať (1, 2, 5 alebo 10) a potvrdte. Všetko staršie sa z telefónu natrvalo odstráni.

Vymazať všetko

Ťuknite na **Vymazať všetky moje údaje**, potom na **Vymazať všetko**. Tým sa z telefónu natrvalo odstránia vaše kroky a všetky čísla, ktoré ste zadali, a nedá sa to vrátiť späť. Chcete najprv kópiu? Ťuknite na Zrušiť a exportujte. Odinštalovaním aplikácie sa tiež odstráni všetko, čo je uložené v telefóne.

Ako funguje záloha a ako ju vypnúť

Zahrnúť do zálohy Androidu je predvolene vypnuté. Keď je zapnuté, vaše kroky a ciele sú zahrnuté do bežnej zálohy Androidu vo vašom telefóne, ktorú vykonáva Android (zvyčajne do vášho účtu Google), nie PrivateSteps. Samotná aplikácia sa stále nikdy nepripája na internet. Vypnutím prepínača sa nové zálohy zastavia. Už vytvorenú kópiu odstránite v telefóne cez **Nastavenia > Google > Záloha**.

Bezplatná skúšobná doba a ročné predplatné

PrivateSteps sa dá nainštalovať zadarmo. Ťuknite na **Spustiť 7-dňovú bezplatnú skúšobnú dobu** a Google Play si vypýta spôsob platby; 7 dní všetko funguje a nezaplatíte nič. Ak zrušíte pred uplynutím 7 dní, nikdy vám nič neúčtuje. Tenký riadok v hornej časti hlavnej obrazovky ukazuje zostávajúce dni a dátum prvej platby.

Po skúšobnej dobe stojí predplatné \$5 ročne a účtuje sa automaticky každý rok, kým ho nezrušíte. Bez aktívneho predplatného sú história, grafy, ciele a rekordy zamknuté. **Počítanie sa nikdy nezastaví a nič sa nevymaže**. Vaše kroky sa ukladajú celý čas a nastavenia, pozastavenie a všetky nástroje na export, import a vymazanie ďalej fungujú, takže si svoje údaje môžete vždy odniesť. Číslo je skryté, kým si nepredplatíte: v aplikácii je rozmazané a oznámenie aj miniaplikácia ho prestanú zobrazovať (oznámenie hovorí, že počítanie pokračuje, a miniaplikácia hovorí „Skryté / Ťuknutím si predplatíte“).

Google Play zobrazí cenu vo vašej mene (\$5 ročne, líši sa podľa krajiny) a vybaví platbu. Žiadny účet. Ak chcete zrušiť alebo zmeniť predplatné, ťuknite na **Spravovať** v Nastaveniach (alebo na bannere skúšobnej doby), alebo otvorte Google Play > Platby a predplatné > Predplatné. Aplikácia vám pripomenie obnovenie mesiac vopred, týždeň vopred a v deň obnovenia, a počas skúšobnej doby aj pred prvou platbou. PrivateSteps samotné stále nemá oprávnenie na internet; nákup vykoná aplikácia Google Play v telefóne.

Nový telefón alebo preinštalovanie? Ťuknite na **Obnoviť predplatné**, kým ste prihlásení do rovnakého účtu Google. Ak sa nákup zobrazuje ako čakajúci, predplatné sa spustí hneď, ako ho Google Play potvrdí.

Jazyky

Aplikácia sa riadi jazykom vášho telefónu (podporovaných je 53). V Androide 13 a novšom môžete tiež vybrať jazyk len pre PrivateSteps v časti Nastavenia > Aplikácie > PrivateSteps > Jazyk. Arabčina, hebrejčina a urdčina sa zobrazujú sprava doľava, vrátane grafov.

Stále to nejde?

Napíšte na help@privatesteps.com. Uvedte, aký telefón máte a čo ste čakali, že sa stane.