

Довідка

Короткі відповіді в тому порядку, у якому вони вам, імовірно, знадобляться.

Початок роботи

1. Встановіть PrivateSteps із Google Play і відкрийте його.
2. Торкніться **Дозволити підрахунок кроків** і прийміть два запити Android.
3. Якщо з'явиться запит, торкніться **Відкрити налаштування батареї** і виберіть **Батарея > Без обмежень** (див. нижче).
4. Покладіть телефон у кишеню й ідіть. Кількість кроків за сьогодні з'явиться вгорі та в невеликому постійному сповіщенні.

Надання дозволів

Android просить про дві речі. **Фізична активність** дозволяє застосунку зчитувати датчик кроків. **Сповіщення** дозволяють показувати поточну кількість кроків; Android вимагає постійне сповіщення для підрахунку у фоні. Жоден із цих дозволів не дає застосунку змоги користуватися інтернетом, а в PrivateSteps узагалі немає дозволу на інтернет.

Якщо ви випадково торкнулися «Не дозволяти»: відкрийте застосунок, торкніться **Відкрити налаштування застосунку**, потім Дозволи й дозвольте Фізичну активність.

Налаштування батареї Samsung

Менеджер батареї Samsung може присипляти застосунки, і тоді підрахунок зупиняється, доки ви знову не відкриєте застосунок. Одне налаштування це виправляє:

1. Відкрийте **Налаштування** > **Застосунки** > **PrivateSteps**.
2. Торкніться **Батарея**.
3. Виберіть **Без обмежень**.

Також перевірте **Налаштування** > **Батарея** > **Обмеження використання у фоновому режимі** і переконайтеся, що PrivateSteps немає серед **Застосунків у режимі сну** та **Застосунків у режимі глибокого сну**. Унизу головного екрана застосунку є кнопка **Допомога з налаштуванням батареї**, яка відкриває потрібне місце.

Встановлення цілей

Торкніться **Задати мої цілі** (пізніше **Змінити мої цілі**). Введіть щоденну, тижневу або місячну кількість кроків або залиште поле порожнім, якщо цілі немає. **Заповнити тижневу й місячну з щоденної** задає їх як щоденну ціль, помножену на 7 і на 30. Щоденна ціль малює коло навколо кількості кроків за сьогодні та пунктирну лінію на графіках Тижня й Місяця; місячна ціль — це пунктирна лінія на графіку Року. Тижневий і місячний прогрес показано смужками.

Віджет на головному екрані

Довго натисніть порожнє місце на головному екрані, виберіть **Віджети**, знайдіть **PrivateSteps** і перетягніть його. Він показує кроки за сьогодні й, якщо у вас є щоденна ціль, її відсоток. Торкніться його, щоб відкрити застосунок. Коли підрахунок призупинено, віджет про це повідомляє. Без активної підписки він показує «Приховано», доки ви не оформите підписку.

Призупинення

Увімкніть **Призупинити підрахунок** у Налаштуваннях на головному екрані. Підрахунок повністю зупиняється, а сповіщення зникає. Кроки, зроблені під час паузи, ніколи не додаються пізніше. Торкніться **Відновити підрахунок** у банері, щоб почати знову.

Експорт та імпорт

Усе знаходиться в розділі **Ваші дані** на головному екрані. Файли — це звичайний текст UTF-8 із рядком заголовка, тож вони відкриваються в будь-якій таблиці.

Експорт денних підсумків (CSV)

Один рядок на день: `date, steps` — наприклад `2026-10-15, 8423`. Найкраще підходить для таблиць.

Експорт повних даних (CSV)

Один рядок на годину: `hour_start, steps` — наприклад `2026-10-15T14:00:00-04:00, 812`. Це файл, який варто зберігати, якщо ви колись захочете відновити дані.

Імпорт файлу з повними даними

Об'єднає за годинами й залишає більше значення для кожної години, що вже збережена, тож повторний імпорт того самого файлу ніколи не задвоює підрахунок. Години в майбутньому пропускаються. Дні з уже збереженою вагою та холестериним залишаються; однакові записи рівня цукру в крові не дублюються.

Використовуються власні діалоги збереження й відкриття Android, тож ви самі вибираєте, куди потраплять файли. PrivateSteps не потребує дозволу на доступ до сховища.

Перехід на новий телефон

1. На старому телефоні: **Експорт повних даних (CSV)** і збережіть файл там, де він буде доступний з нового телефона (USB-кабель, ваш власний хмарний диск, лист самому собі).
2. На новому телефоні: встановіть PrivateSteps, надайте дозволи, потім **Імпорт файлу з повними даними** і виберіть цей файл.
3. Цілей у CSV немає; задайте їх знову в розділі **Змінити мої цілі**.

Або ввімкніть **Включати в резервну копію Android** до переходу; тоді резервне копіювання й відновлення Android перенесе кроки та цілі.

Журнал і Порівняння

Використовуйте вкладку **Журнал**, щоб записувати власні показники за будь-який день: рівень цукру в крові (скільки завгодно записів, кожен із часом), вагу й холестерин (загальний, ЛПВЩ, ЛПНЩ і тригліцериди; заповнюйте лише те, що маєте). Торкніться запису, щоб змінити або видалити його. Одиниці (мг/дл чи ммоль/л, кг чи фунти) оберіть унизу вкладки Журнал.

Вкладка **Порівняння** малює вибрані вами показники лініями за тиждень, місяць, рік або весь час. Кожна лінія має власну шкалу, тож ви бачите підйоми й спади поруч; діапазон кожної лінії вказано під графіком. Торкніться графіка, щоб побачити фактичні значення за день. Рівень цукру в крові на графіку показує середнє за день, а в Журналі — кожен запис. PrivateSteps лише записує й малює ваші показники. Він не оцінює їх і не дає порад; запитайте лікаря, що вони означають.

Вода та нагадування

Угорі вкладки **Журнал** розділ **Вода** веде підсумок за день. Торкніться кнопки швидкого додавання для склянки чи пляшки, **Додати іншу кількість** для чогось іншого або **Виправити підсумок**, якщо ви помилилися. Задайте щоденну норму води в розділі **Ваші цілі**. Оберіть рідкі унції, мілілітри чи літри в розділі **Одиниці**; застосунок починає з тієї, що найпоширеніша там, де ви живете.

Нагадування (також на вкладці Журнал) можуть підштовхнути вас пройти чи виміряти рівень цукру в крові. Виберіть час і дні тижня або щодня. Додавайте скільки завгодно й вмикайте чи вимикайте кожне окремо. Нагадування — це будильники лише на вашому телефоні. Вони можуть надійти на кілька хвилин пізніше вибраного часу, коли телефон «спочиває», і для них потрібен дозвіл на сповіщення для PrivateSteps.

Ліки

Вкладка **Ліки** — це простий список: назва, доза, як часто (пишіть як завгодно), дати початку й завершення та нотатки. Торкніться запису, щоб змінити або видалити його. **Друк або збереження у PDF** відкриває екран друку Android із чистим односторінковим списком; ви можете вписати на сторінці своє ім'я або залишити це місце порожнім, і ім'я не зберігається. **Експорт у CSV** зберігає список як файл для таблиці. PrivateSteps не перевіряє дози чи взаємодії й не дає порад.

Цілі-показники

На вкладці **Журнал** розділ **Ваші цілі** дає змогу задати одне цільове значення для ваги, рівня цукру в крові, загального холестерину, ЛПВЩ, ЛПНЩ і тригліцеридів. Кожна зміна цілі, зокрема ваших цілей щодо кроків, зберігається з датою в розділі **Історія цілей**. У Порівнянні цілі відображаються блідими пунктирними лініями. Цілі ніколи не фарбують і не оцінюють ваші показники.

Стирання даних

Видалення старіших даних

Торкніться **Видалити старіші дані**, виберіть, скільки останніх років залишити (1, 2, 5 або 10), і підтвердьте. Усе давніше остаточно видаляється з телефону.

Стерти все

Торкніться **Стерти всі мої дані**, потім **Стерти все**. Це остаточно видаляє з телефону ваші кроки та кожен введений вами показник, і це не можна скасувати. Хочете спершу мати копію? Торкніться Скасувати й експоруйте. Видалення застосунку також стирає все, що зберігається на телефоні.

Як працює резервне копіювання і як його вимкнути

Включати в резервну копію Android за замовчуванням вимкнено. Коли воно ввімкнене, ваші кроки й цілі потрапляють у звичайну резервну копію Android на телефоні, яку створює Android (зазвичай у ваш обліковий запис Google), а не PrivateSteps. Сам застосунок усе одно ніколи не підключається до інтернету. Вимкнення перемикача зупиняє створення нових копій. Щоб видалити вже створену копію, скористайтеся на телефоні розділом **Налаштування > Google > Резервне копіювання**.

Безкоштовний пробний період і річна підписка

PrivateSteps можна встановити безкоштовно. Торкніться **Почати 7-денний безкоштовний період**, і Google Play попросить указати спосіб оплати; 7 днів усе працює, і ви нічого не платите. Якщо скасуєте до закінчення 7 днів, з вас ніколи не стягнуть плату. Тонка смужка вгорі головного екрана показує, скільки днів залишилося, і дату першого списання.

Після пробного періоду підписка коштує \$5 на рік і оплачується автоматично щороку, доки ви її не скасуєте. Без активної підписки історія, графіки, цілі й рекорди заблоковані. **Підрахунок ніколи не зупиняється, і нічого не видаляється**. Ваші кроки зберігаються весь цей час, а налаштування, пауза та всі інструменти експорту, імпорту й стирання продовжують працювати, тож ви завжди можете забрати свої дані із собою. Цифра прихована, доки ви не оформите підписку: у застосунку вона розмита, а сповіщення й віджет перестають її показувати (сповіщення повідомляє, що підрахунок триває, а віджет пише «Приховано / Торкніться, щоб підписатися»).

Google Play покаже ціну у вашій валюті (\$5 на рік, залежить від країни) і проведе платіж. Без облікового запису. Щоб скасувати або змінити підписку, торкніться **Керувати** в налаштуваннях (або на банері пробного періоду) чи відкрийте Google Play > Платежі та підписки > Підписки. Застосунок нагадує про кожне поновлення за місяць, за тиждень і в день поновлення, а під час пробного періоду ще й перед першим списанням. Сам PrivateSteps усе одно не має дозволу на інтернет; оплату виконує застосунок Google Play на телефоні.

Новий телефон чи перевстановлення? Торкніться **Відновити підписку**, увійшовши в той самий обліковий запис Google. Якщо покупка відображається як така, що очікує, підписка починає діяти, щойно Google Play її підтвердить.

Мови

Застосунок підлаштовується під мову вашого телефона (підтримується 53). В Android 13 і новіших ви також можете вибрати мову лише для PrivateSteps у розділі Налаштування > Застосунки > PrivateSteps > Мова. Арабська, іврит та урду відображаються справа наліво, зокрема й на графіках.

Усе ще не виходить?

Напишіть на help@privatesteps.com. Вкажіть, який у вас телефон і що, на вашу думку, мало статися.