



Pensjonistforbundet

OPPLÆRINGSHEFTE

Digital kommunikasjon

*Alle må få høve til å bli
digitale på ein god måte –
og alle må få høve til å delta i
samfunnet!*

Dette heftet er laga av Yngve Thommesen på oppdrag frå Pensjonistforbundet.

Yngve har over 20 års røynsle med IT og telefoni, og han brenn for arbeidet
med å hjelpe eldre med digitalisering.



Innhald

Føreord	6	Oversyn over nyttige appar	32
<hr/>			
Grunnleggjande funksjonar	8	Symbolforklaring	34
Viktige knappar	8		
Av-/på-knappen	9		
Batteri	9		
Kontakt (kabel)	10		
<hr/>			
Tilkopling til internett	11	Nettvitreglar	37
Kople deg til eit trådlaust nettverk	12		
Kva er mobildata?	12		
Korleis slår du mobildata av eller på?	13		
Kva du kan gjere med 1 gigabyte (GB)	14		
4G og 5G	14		
Kva er dataroaming?	14		
Kva om eg bruker opp datamengda?	14		
<hr/>			
Tryggleik	15		
Eit godt passord...	15		
...og varsemd!	16		
<hr/>			
Bruk av appar	17		
Korleis laste ned ein app?	18		
Korleis veit eg om ein app er gratis?	19		
<hr/>			
Sosiale medier	20		
Opprette e-postadresse	21		
Facebook	22		
Messenger	24		
Instagram	26		
Skype	28		
Snapchat	30		

Føreord

Hugsar du den gamle telefonen med telefonrøyr og talskive? Då det var både lokal- og fjerntakst. Mykje har skjedd med teknologien sidan då. Det kjem stadig nye og betre mobiltelefonar og nettbrett, og fasttelefonen er fasa ut av svært mange heimar. Med denne nye teknologien kjem det også mange fantastiske funksjonar til hjelp i kvardagen. Men veit du korleis du skal nytte deg av desse funksjonane?

Visste du til dømes at du kan kommunisere både med det offentlege og med fastleggen din via ein app? Du kan bruke mobilen eller nettbrettet til å sjekke rutetider, tingre reiser og opphold, ha videosamtale med vene og familie i heile verda, eller overraske nokon med ei frukostlevering på døra. Du kan også søkje etter nyttig informasjon knytt til ei interesse eller ein hobby. Moglegheitene er mest utan grenser!

Vi vonar dette heftet kan gi både motivasjon og inspirasjon til å utforske dei smarte funksjonane vidare, og også vere ein rettleiar når du møter utfordringar.

Kan nettbrettet eller smarttelefonen faktisk vere med på å forenkle noko i kvardagen din?



Grunnleggjande funksjonar

Forventningane kan av og til vere høge når du har kjøpt ein ny mobiltelefon eller eit nettbrett. Seljaren har kanskje fortalt om alle dei tekniske nyvinningane du no har fått. Nokre av desse nyvinningane skal vi utforske utover i heftet, men det er viktig at vi først har på plass ei grunnforståing.

Eininga er som regel klar til å bli skrudd på når du pakkar ho ut, men det trengst eit grunnleggjande oppsett før du kan ta henne i bruk. Dersom dette er første gongen du gjer det, rår vi deg til å få nokon til å hjelpe deg med akkurat dette.

I dette heftet vil vi ta for oss einingar som bruker operativsystema iOS og Android. Dette er dei to vanlegaste systema. iOS blir brukt av alle Apple sine iPhone- og iPad-modeller, medan Android blir brukt av både Samsung, Huawei, Sony, LG og fleire. Bilete og symbol kan variere noko etter kva for modell og programvareversjon du har.

Viktige knappar

Det er nokre fysiske knappar det kan vere greitt å merke seg. Plassering av knappane kan variere noko frå modell til modell, men stort sett følgjer dei dette oppsettet:

- Heim-knapp (1)
- Av-/på-knapp (2)
- Volum-/lydlaus-knapp (3)



Heim-knappen kan vere ein fysisk knapp eller eit teikn nedst på skjermen. På nokre nyare modellar er heim-knappen fjerna, og du «sveiper» opp frå botnen av skjermen for å utføre den same funksjonen.

Heim-knappen vil alltid lukke programmet du er i og gå attende til start-skjermen.

TIPS

Trykkjer du to gonger raskt på heim-knappen på eit Apple-produkt, vil du få ei liste over alle program som kører. Desse kan så avsluttast for å spare straum.

På Android-produkt har knappen til venstre for heim-knappen same funksjonen. For å avslutte programmet skuvar du det oppover på skjermen.



Av-/på-knappen

Av-/på-knappen har to funksjonar. Eitt trykk gjer at mobilen din går i «dvale». Det vil seie at skjermen blir svart, og han sparar straum. Du kan framleis ta imot samtalar, meldingar og andre varsler. Eit nytt trykk vil vekkje han til «live» att. Held du knappen inne i nokre sekund, vil du få valet om å skru eininga heilt av. Knappen må også haldast inne i nokre sekund når du skal skru på nettbrettet eller mobilen.

Batteri

Både nettbrett og smarttelefonar blir i dei aller fleste tilfelle leverte med ca. halvfullt batteri. Batteriindikatoren ser du oppe i høgre hjørne på skjermen. Dersom det er vanskeleg å sjå, er det mogeleg å skru på prosentvising også.

Det følgjer med ein ladar i øskja. Ladekontakten er på nedsida av eininga. Det har vore mange ulike kontaktar på ladaran tidlegare, men på nyare einingar er det no heldigvis nokså standardisert.





Kontakt (kabel)

Apple har brukt Lightning-kontakta si på alle iPhone- og iPad-modeller sidan 2012. Med unntak av iPad Pro, bruker Apple framleis denne kontakten. Apple sin iPad Pro og alle andre produsentar bruker i dag i hovudsak ein lade-kontakt som heiter USB-C. Det er inga over- og underside på Lightning og USB-C-kontaktane, og dei kan setjast inn i telefonen begge vegar.

Micro USB
USB-C **Lightning**



TIPS

På den tidlegare Micro-USB-kontakten kan det øydeleggje ladepluggen i telefonen dersom ladaren blir sett inn feil veg.

Tilkopling til internett

Vanleg telefoni og sending og mottak av SMS treng ikkje tilkopling til internett. Men for veldig mange av dei andre smarte funksjonane som finst, må mobilen eller nettbrettet koplast til internett. Det gjer at du får tilgang til svært mykje informasjon.

Vi har to måtar til å gi eininga tilgang til internett. Du kan kople deg til eit tilgjengeleg Wi-Fi-nettverk, eller du kan bruke mobildata gjennom eit SIM-kort og abonnement.

Wi-Fi, eller trådlaust internett, er den typen tilkopling som vi ofte har heime, eller som vi kan «låne» frå hotell, restaurantar, bibliotek og andre offentlege stader. Då er det oppretta eit abonnement frå ein internett-leverandør, og for ein fast pris per månad kan du bruke internett utan avgrensing. Prisen vil variere etter hastigheita du har tinga.

Det må monterast eit modem og ei antenne som kan sende trådlause signal rundt i området. Dei fleste trådlause nettverka krev passord, og eigaren av nettverket må levere ut passordet til dei som ønskjer å bruke nettverket. Det finst også «opne nettverk» utan passord.



Slik kan ein trålaus sendar sjå ut.

TIPS

Ver varsam med å kople deg til trådlause nettverk utan passord, spesielt i utlandet.

Korleis koplar du deg til eit trådlaust nettverk?

iOS		Android	
Innstillingar		Innstillingar	
Wi-Fi		Tilkoplingar Wi-Fi	
Du får ei liste med tilgjengelege nettverk i området. Trykk på namnet på nettverket du vil kople deg til.		Du får ei liste med tilgjengelege nettverk i området. Trykk på namnet på nettverket du vil kople deg til.	
Dersom nettverket er verna med passord, får du spørsmål om å skrive inn passordet.			

Mobiltelefonen eller nettbrettet ditt vil hugse passordet, og dersom du gjestar det same området att seinare, vil eininga di automatisk kople seg til.

Kva er mobildata?

Men trådlause nettverk har ei avgrensa rekjkjevidde. Dersom du tek med deg eininga di ut av huset, er det ikkje sikkert signalet rekk fram lenger, og du vil miste tilkopplinga til internett. På enkelte offentlege stader er det sett opp fleire antenner for å dekkje eit større område, men kvar antennen har avgrensa rekjkjevidde. Dersom du ønskjer å ha tilkopling til internett der det ikkje er tilgjengeleg trådlaust internett, må du bruke mobildata. I alle mobiltelefonar, og nokre nettbrett, er det mogleg setje inn eit SIM-kort. Nettbrett som ikkje har SIM-kortlesar, kan ikkje bruke mobildata.

Det finst mange operatørar i Noreg som tilbyr ulike abonnement og tenester. Når du skal velje operatør, bør du først vurdere kva som er viktig for deg. Enkelte operatørar har litt høgare prisar, men butikkar du kan vende deg til dersom du treng hjelp, medan andre berre kan kontaktast på internett eller telefon. Dei aller fleste tilbyr innanlands ringing og meldingar inkluderte i ein fast månadspris. Det du må ta stilling til, er kor mykje mobildata du treng i månaden.

Vi måler datamengda i gigabyte (GB). Det vil variere frå person til person kor mange gigabyte du treng, ut frå kva du ønskjer å bruke mobilen eller nettbrettet til. Hugs at mobildata berre blir brukt når du ikkje er tilkopla eit trådlaust nettverk. Tilkoplinga til mobildata er som standard aktivert når mobilen eller nettbrettet er nytt.

Korleis slår du mobildata av eller på?

iOS		Android	
Innstillingar		Innstillingar	
Mobilnett		Tilkoplingar Databruk	Tilkoblinger Wi-Fi, Bluetooth, Databruk, Flymodus
Slå av eller på ved å velje «brytaren» til høgre for «mobildata».		Slå av eller på ved å velje «brytaren» til høgre for «mobildata».	

Dersom du primært skal lese e-post, treng du lite mobildata sidan tekst er det som trekkjer minst. Ser du på bilete, så trekkjer det litt meir, musikk trekkjer endå litt meir, medan film, TV og levande video er det som trekkjer mest. Teljarsteg er ikkje lenger i bruk sidan mobildata blir basert på mengdemåling.

Kva du kan gjere med 1 gigabyte (GB) – sånn om lag?

- Lese ca. 300 nettsider med tekst og litt bilet
- Høyre på musikk via Spotify i normal kvalitet i ca. 25 timer
- Høyre på NRK webradio i ca. 10 timer
- Sjå på YouTube i ca. 4 timer
- Sjå på Netflix eller nett-TV i ca. 1 time..

Forbruket vil variere etter kva for innstillingar du bruker på «kvalitet» på lyd og video. Det kan også påverkast av kva for type mobiltelefon eller nettrett du bruker, og kor god dekning operatøren har i området du er i. Døma er difor berre ei rettleiing.

For at kvaliteten på streaming (avspeling av film og video via internett) skal bli bra, treng du ei viss hastigheit på internett. Dersom avspelinga stoppar opp eller «hakkar», er det mest sannsynleg på grunn av at eininga din ikkje får henta data raskt nok frå internett.

4G og 5G

Det er nyleg lansert 5G i Noreg. Skilnaden på 5G og 4G er i hovudsak kor raskt eininga di kan hente informasjon frå internett. 5G opnar nye mogleikar på mange område, men til den bruken vi tek opp i dette heftet, held det fint med ei god 4G-dekning..

Kva er dataroaming?

I samband med mobildata bruker ein ofte ordet «dataroaming». Roaming vil seie å leige eller låne nettverk. I Noreg er det berre Telia og Telenor som sjølv eig landsdekkjande mobilnett. Alle andre operatørar leiger tilgang til dette nettet frå dei. For å bruke mobildata med desse operatørane som leiger nettverk, krevst det at «dataroaming» er aktivert på eininga, sjølv om du er i Noreg. For å bruke mobildata i utlandet, må dataroaming alltid vere aktivert for alle operatørar.

Så lenge du oppheld deg i EU, har dei fleste operatørar no inkludert databruken i månadsprisen sin. Skal du reise utanfor EU, kan det vere lurt å undersøke prisen før du reiser, og eventuelt skru av dataroaming dersom du ikkje ønskjer å betale for det. Hugs at eininga di kan bruke mobildata til automatiske oppdateringar sjølv om du ikkje bruker henne.

Kva om eg bruker opp datamengda?

Det kan vere lurt å vite kva som skjer dersom du bruker opp den inkluderte datamengda di ein månad, og kva det eventuelt kostar å kjøpe ekstra.

TIPS

Mange operatørar har ein eigen app der du kan sjå kor mykje mobildata som er brukt. Der kan du også gjøre endringar i abonnementet og få oversyn over alle fakturaer.

Tryggleik

Som vi har nemnt tidlegare, er det svært mykje du kan gjere på internett i dag. Men det følgjer også med nokre utfordringar. Ei av desse utfordringane er å sikre at det er rett person som prøver å tilegne seg sensitiv informasjon. Eitt døme kan vere saldo på ein bankkonto. Dersom du oppsøkjer ein fysisk bank, kan du legitimere deg der, og den tilsette i banken kan verifisere utsjånaden din, og også stille enkelte oppfølgingsspørsmål dersom det trengst.

Når du ber om å få vite saldo på bankkontoen via nettbank eller ein app, må du derimot identifisere deg digitalt. Når det gjeld banktenester, bruker du i dag stort sett ei bank-ID kodebrikke, i tillegg til eit personleg passord. Denne løysinga er svært sikker og byrjar å bli teken i bruk av fleire tenester.



Eit godt passord...

I alle program og appar der det blir lagra personleg informasjon, må du registrere deg før du kan ta tenesta i bruk. Registreringa krevst nattopp for å identifisere at rett person får tilgang til lagra informasjon, til dømes på e-post. Vi vil ikkje at kven som helst skal kunne lese eller sende e-post frå e-postadressa vår. Difor må du alltid gi opp eit passord når du skal lese eller sende e-post. I mange e-postprogram kan du velje å lagre passordet slik at det ikkje må skrivast inn kvar gong du skal sjekke om det har komme ny e-post. Det blir også kravt passord i alle sosiale medium.

Etter kvart som du tek i bruk fleire funksjonar, kan det bli svært mange passord å hugse. Det finst ulike krav til kva slags passord som er godtekne. Dersom du vel eit godt passord, kan du kanskje bruke same passordet fleire stader. Men hugs å ikkje bruke same passordet på banktenester. Dersom nokon skulle klare å finne ut kva passordet ditt er, så er det lett for dei å få tilgang til svært mykje informasjon om deg.

TIPS

Eit godt passord bør oppfylle desse krava:

- Minst 8 teikn til saman
- Minst éin stor bokstav
- Minst eitt tal
- Minst eitt spesialteikn (til dømes !, #, %, & eller ?)

Dersom alle desse krava er oppfylte, er passordet i utgangspunktet godt nok til å bli brukt overalt.

...og varsemd!

Sjølv om dei fleste menneske vi møter har gode hensikter, finst det også enkelte som prøver å utnytte at vi av og til er for godtruande.

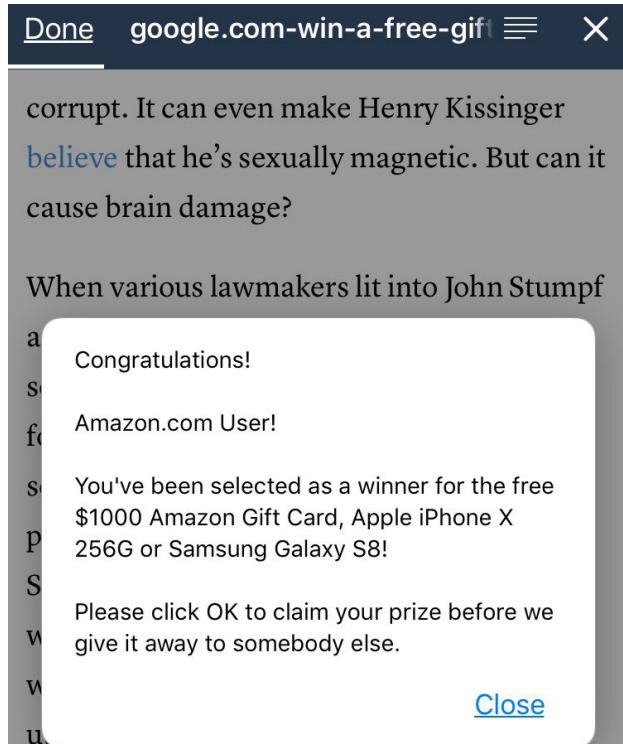
Det dukkar stadig opp nye, utspekulerte måtar for å freiste å lure oss. Enkelte blir oppringde på telefonen og får melding om at datamaskinen er full av virus, eller er utsett for åtak. Dei vil be deg om å gjere ei oppgåve på datamaskinen, slik at dei kan få tilgang. Deretter kan dei finne informasjon på datamaskinen din (til dømes passorda dine) og bruke dei til svindelforsøk.

Mange blir også freista til å bli med i ymse konkurransar. Ofte er konkurransen så enkel at alle «vinn». Gevinsten kan vere ei vare med høg verdi, til dømes ein ny mobiltelefon. Vilkåret for å få tilsendt gevinsten er ofte at du berre må betale ein liten sum for frakta. For å betale for dette, må du gi opp namn, adresse og informasjon om bankkort. Denne informasjonen kan så bli brukt til jamleg å trekke små summar frå bankkontoen din.

Føremalet med å informere om dette, er ikkje å skremme nokon. Men det er viktig å vere klar over at det finst smarte personar som jobbar med å finne nye måtar å lure oss på. Men passar vi på å følgje desse råda, er vi godt førebudde:

- Ikkje gi opp informasjon om deg sjølv til personar og nettsider du ikkje kjenner godt til.
- Ikkje gi opp bankinformasjon med mindre du ønskjer å kjøpe noko, og nettbutikken er kjend.
- Ikkje gi opp passorda dine til utanforståande.
- Byt passord dersom du har mistanke om at det har komme på avvegar.
- Dersom noko verkar for godt til å vere sant, så er det som regel det.
- Ikkje svar på e-post frå ukjende avsendarar, spesielt om dei reklamerer for svært billege varer.

Ved å følgje desse råda er vi godt førebudde og skal ikkje vere redde for å utforske dei spanande funksjonane på nettbretta eller mobiltelefonane våre. De kan også gjerne gjere dykk kjende med «nettnett-reglane» bak i heftet.



Bruk av appar

No har vi vore innom mange viktige grunnleggjande område rundt bruk av mobiltelefon og nettbrett. Vi har fleire gonger nemnt kor mange bruksområde som finst, måtar mobiltelefonen kan forenkle små ting i kvardagen. Det skal vi jobbe med no.

Når ein ny mobiltelefon blir pakka ut av øskja og blir teken i bruk, inneheld han alt ein del standardprogram. Det kan mellom anna vere kontaktar, meldingar, kalkulator, klokke, kamera og galleri. Alle desse små programma kallar vi for appar. Ordet app er ei forkorting for «applikasjon», også kjend som eit dataprogram.

Det kan vere flott å ha både kamera, lommelykt og kalkulator i lomma eller veska, men desse appane kan brukast til så mykje meir enn det. Først nemnde vi mellom anna kommunikasjon med fastlegen, rutetider, tinging av reiser, eller videosamtalar med vene og familie.

Det finst i dag over 2,5 millionar ulike appar innanfor ei mengd ulike kategoriar. Men la oss seie at du ønskjer å «laste ned» eller installere ein ny app. Du har kanskje høyrt av vene at appen Skype er flott å bruke til å ha videosamtale med familien. Korleis får du tak i han?

Kvar gong du ønskjer ein ny app, bør du gjere gjennom ein «app-butikk». For Apple-einingar heiter denne app-butikken «App Store». For Android-einingar heiter han «Play Butikk». Slik ser dei ut:

App store (Apple-produkt)	Play butikk (Samsung, Huawei, Sony osb.)
	

Vi har tidlegare nemnt at du må ha brukarkontoar med passord for å identifisere deg digitalt. Når du skal installere nye appar, treng du også det. Difor må du anten registrere deg eller skrive inn det eksisterande brukarnamnet og passordet ditt første gongen du skal bruke appbutikken på ei ny eining. Når du er registrert eller identifisert digitalt, kan du gå vidare og finne appen du ønskjer. Det er valfritt om du ønskjer å skrive inn passordet kvar gong ein app skal installerast, eller berre dersom appen kostar pengar.

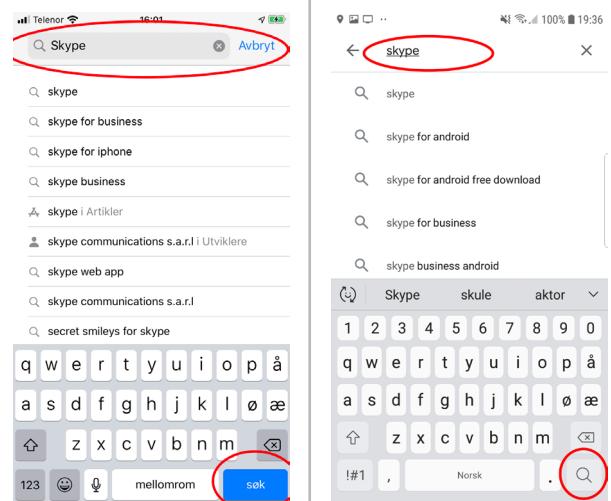
Korleis laste ned ein app?

La oss seie at du ønskjer å få tak i ein ny app. Følg rettleiinga under for å lære framgangsmåten. Vi går ut frå at du alt har oppretta brukarkonto for App Store eller Play Butikk.

I dette dømet bruker vi appen «Skype».

Forklaring	iOS	Android
<p>Start App Store eller Play Butikk. Trykk på «søk» eller i søkjefeltet. Legg merke til forstørringsglaset som ofte er eit symbol på søker.</p> <p>Tastaturet vil komme fram når du trykkjer i feltet der du skal skrive.</p>		

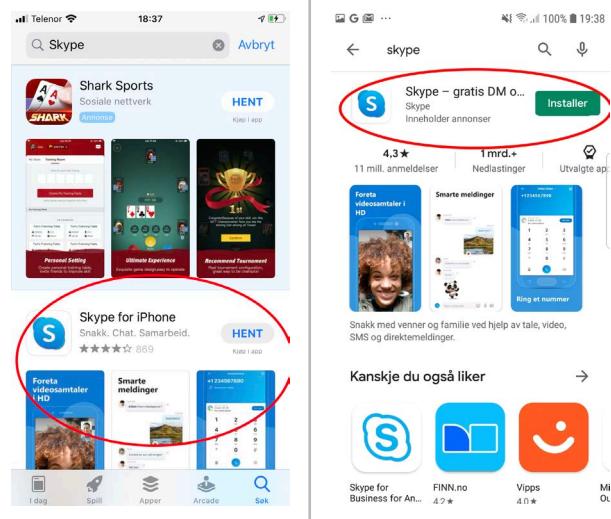
Skriv inn namnet på appen du ønskjer.
Bekreft det du har skrive ved å trykkje på eitt av forslaga som dukkar opp, eller på «søk»-knappen



Eininga vil foreslå fleire appar, men som regel vil det du søker etter, komme øvst på lista.

Trykk på «Hent» eller «Installer» for å få appen du ønskjer.

Avhengig av innstillingane dine kan det no vere at du må skrive inn Apple-ID eller passordet for Google-konto.



Appen blir så henta ned frå internett og blir installert på eininga di. Du vil finne han att mellom alle dei andre appane dine.

Korleis veit eg om ein app er gratis eller ikkje?

Dei aller fleste kjende appar er gratis. Dersom ein app kostar pengar, vil prisen stå tydeleg i boksen du må trykkje på for å installere han. I tillegg må du skrive passordet ditt og registrere eit betalingsmiddel, til dømes eit bankkort.

Denne framgangsmåten vil gjelde kvar gong du ønskjer ein ny app.

TIPS

Legg merke til at endå om sjølvle appen er gratis, kan det vere at du må starte eit abonnement for å ha nytte av han. Det kan gjelde Netflix, Spotify eller lokalviser. Då vil det bli trekt ein fast sum kvar månad for at du skal få tilgang til alt innhaldet i appen.

Sosiale medium

Vi skal no sjå på korleis vi opprettar ei e-postadresse og grunnleggjande bruk av nokre av dei meste kjende sosiale media. Alle appane er gratis, men dei krev registrering. Du må også ha ei e-postadresse som brukarkontoen din vil knytast mot. Sjølv om du ikkje ønskjer å dele så mykje av privatlivet ditt med andre, kan det nokre gonger vere hyggeleg å ha høve til å ta imot bilete og filmar frå vener og familie via sosiale medium.

TIPS

Dersom du ikkje ønskjer e-post med informasjon og reklame på den private e-postadressa di, er det mogeleg å opprette ei ny gratis adresse for bruk til slike ting. Det kan du registrere mellom anna på desse nettsidene:

- www.gmail.com
- www.outlook.com
- www.yahoo.com

Ofte kan du også få ei ekstra gratis mail-adresse frå breibandsleverandøren din.

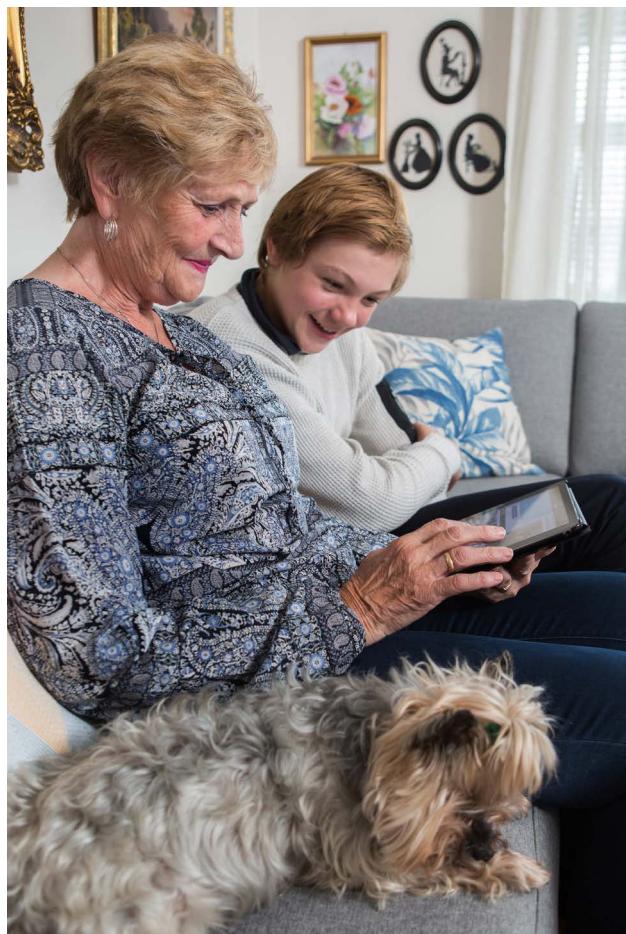
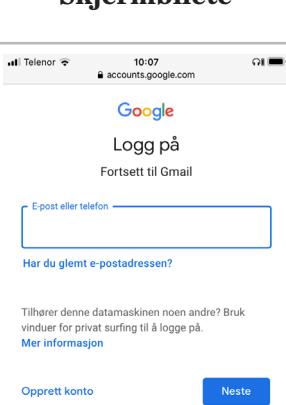
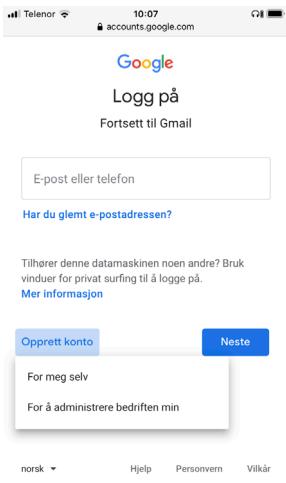
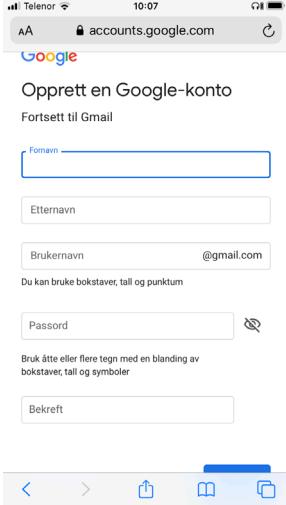


Foto: Johnny Syversen.

Opprette e-postadresse

Som nemnt over, er det mange leverandørar av e-postadresser. Vi viser her korleis du registrerer deg på éi av desse: @gmail.com.

Forklaring	Skjermbilete
<p>Opne først nettlesaren (til dømes Safari eller Chrome) og skriv inn dette i adresselinja øvst: www.gmail.com</p> <p>Då vil registreringssida til innlogginga og til Gmail visast på skjermen.</p>	
<p>Trykk på «Opprett konto» og vel om mailadressa skal brukast av deg sjølv (personleg) eller av verksemda di.</p> <p>Det vanlegaste er å velje «for meg sjølv».</p>	
<p>Fyll ut felta med førenamn, etternavn, ønskt brukarnamn (mail-adresse) og passord. Trykk på «Neste» når alle felta er utfylte.</p> <p>I feltet brukarnamn kan du skrive inn det du ønskjer å ha før «@gmail.com» i mailadressa di. Det kan vere at det du ønskjer å bruke, alt er oppteke. Då må du velje noko anna. Mange prøver å bruke førenamn, etternavn dersom det er ledig.</p>	
<p>Hugs reglane for sikre passord når du skal opprette passord. Minst 8 teikn totalt, minst éin stor bokstav og minst eitt tal. Det er ekstra bra dersom du kan leggje til eit spesialteikn, til dømes ?, !, #, %, &</p> <p>Døme på eit godt passord kan vere «!Pensjonist4»</p>	

Fyll inn feltet med mobilnummeret ditt, og gjerne også ei anna e-postadresse, dersom du har det. Det er for å sikre kontoen i tilfelle du skulle gløyme passordet.

Skriv inn fødselsdato og vel kjønn i feltet under. Trykk på «Neste».

Google

Velkommen til Google

Jensemann444355@gmail.com

Telefonnummer (valgfritt)

Norge

Vi bruker nummeret ditt til kontosikkerhet. Det blir ikke synlig for andre.

Gjenopprettingsadresse (valgfritt)

Vi bruker den til å holde kontoen din sikker

Dag Måned År

Fødselsdatoen din

Kjønn

Grunnen til at vi ber om disse opplysningene

Tilbake Neste

Her blir «personvern og vilkår» vist for å opprette ei gmail.com mailadresse. Desse vilkåra må alle akseptere for å få lov til å gå vidare.

Etter å ha lese innhaldet, må du huke av i begge boksane nedst. Til slutt trykkjer du på «Opprett konto».

Gratulerer, du har oppretta ei ny e-postadresse. Hugs å notere passordet du brukte, så du ikkje gløymer det.

No kan du bruke e-posten ved å logge inn på www.gmail.com, eller du kan skrive inn mailadresse og passord i eit e-postprogram, til dømes Outlook. Dette kan brukast på både PC, mobil og nettbrett.

Du har kontrollen

Avhengig av kontrollinstillingene dine kan noen av disse dataene være tilknyttet Google-kontoen din. Vi behandler disse dataene som personopplysninger. Du kan kontrollere hvordan vi samler inn og bruker disse dataene nå, ved å klikke på «Flere alternativer» nedenfor. Du kan når som helst justere kontrollene dine eller trekke tilbake samtykket ditt for fremtiden ved å gå til Min konto (myaccount.google.com).

FLERE ALTERNATIVER

Jeg godtar Googles vilkår for bruk

Jeg godtar at informasjonen min behandles i henhold til beskrivelsen ovenfor og den detaljerte informasjonen i personvernreglene.

Opprett konto Avbryt

norsk Hjelp Personvern Vilkår

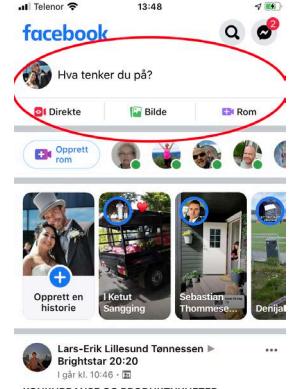
Facebook

Facebook er eitt av dei største sosiale media i verda med over 2 milliardar aktive brukarar. Denne appen gjer det mogeleg å dele informasjon med venene dine på ein enkel måte. Informasjonen kan vere tekst, bilet, musikk eller video.



TIPS

Dersom nokon du ikkje kjenner eller ikkje ønskjer å ha som ven på Facebook sender deg ein veneførespurnad, så er det ikkje frekt å la vere å godkjenne.

Forklaring	Skjermbilete
<p>Når du har henta Facebook-appen frå App Store eller Play Butikk, kan du trykkje på han for å starte appen.</p> <p>Første gongen må du anten skrive inn brukarnamnet og passordet ditt, eller «Opprett ny konto».</p>	
<p>Slik ser framsida ut når du er logga inn.</p> <p>Nedover på sida ser du innlegga frå venene dine og dei gruppene du vel å følgje.</p> <p>I feltet på toppen kan du skrive ein tekst du vil dele med venene dine, og eventuelt leggje til bilete eller film.</p>	
<p>Ved å trykkje på søkjeknappen på framsida (forstørringsglaset), kan du no leggje til vene og grupper du vil følgje. Søk på namnet til ein person du vil ha som ven, og send ein førespurnad. Vedkommande må godkjenne førespurnaden før de kan sjå innlegga til kvarandre.</p> <p>For å følgje ei gruppe, trykk på «tommel opp»-feltet etter namnet på gruppa.</p>	

No er du i gang, og du kan «like» og «kommentere» andre sine innlegg. Men kanskje viktigast av alt, du har høve til å følgje med på kva venene dine deler av fine bilete og minne.

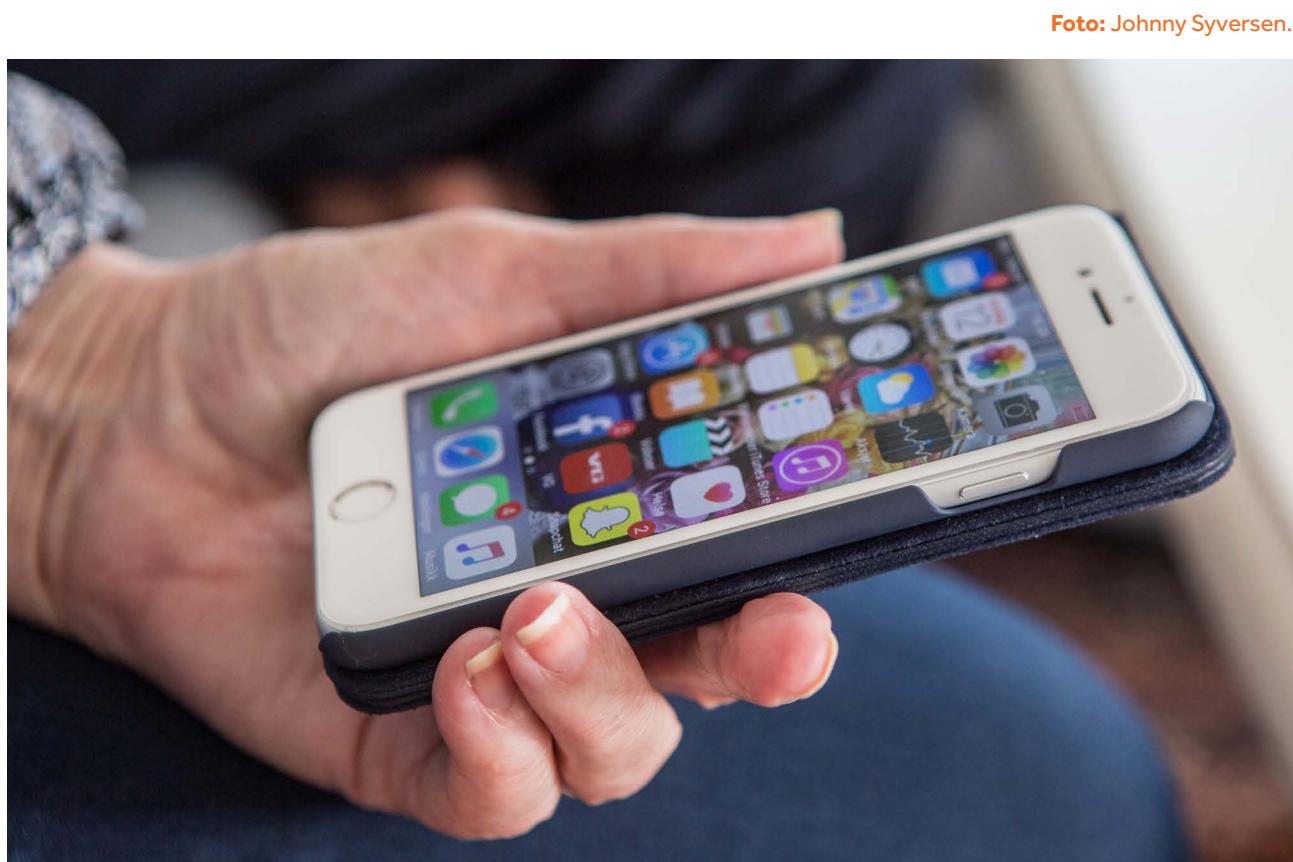
Messenger

Sidan alle vener kan sjå alt som blir delt på Facebook, passar det ikkje alltid å dele det der. Då går det an å ha ein direkte samtale eller chat med éin person. Denne funksjonen nyttar ein annan app som heiter «Messenger». Messenger er tett knytt mot Facebook og nyttar mellom anna same brukarnamn og passord. Er du registrert på Facebook, treng du altså ikkje å registrere deg på nytt i Messenger. Dei same venene du har i Facebook, vil også dukke opp i Messenger.



På same måte som i Facebook kan du her dele tekst, bilete, musikk eller video, men no blir det gjort direkte til ei gruppe med utvalde personar, eller til berre éin person.

Du kan også bruke Messenger til ein telefonsamtale eller videosamtale. Desse samtalane gjer du via internett, det vil seie at normale samtalar ikkje påfører kostnader. Dermed kan du ringje personar over heile verda utan at det kostar noko. Hugs at dersom du ønskjer å gjennomføre ein videosamtale og ikkje er kopla til eit trådlauast nettverk, vil du bruke mobildata. Videosamtalar bruker forholdsvis mykje datatrafikk.

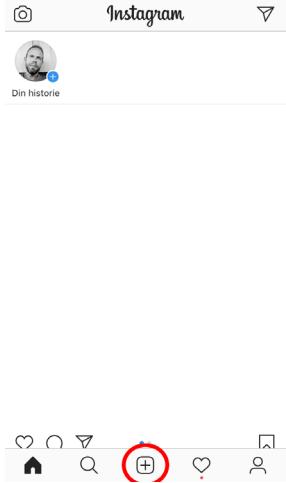
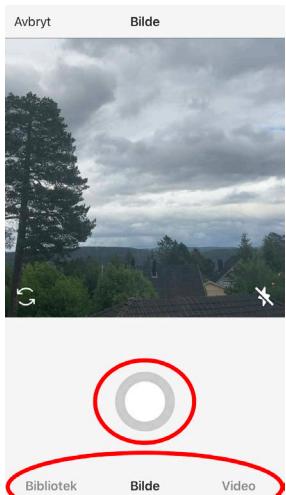


Forklaring	Skjermbilde
<p>Trykk i søkjefeltet for å søkje opp ein tidlegare samtale, eller trykk på teiknet for ny melding ( eller ) oppe i høgre hjørne.</p> <p>Vel deretter kven du vil skrive melding til eller ringje til.</p>	
<p>I biletet du får opp, trykkjer du i tekstfeltet nedst for å skrive ei melding. Når teksten du vil sende er klar, trykkjer du på  for å sende meldinga.</p> <p>Dersom du vil sende eit bilet eller ein video, kan du gjere det med teikna nedst. Trykk på kamera-teiknet for å ta eit nytt bilet eller ein video for å sende. Trykk på bilet-teiknet for å sende eit bilet eller ein video du alt har lagra. Du kan sende fleire bilete om gongen ved å markere alle du ønsker å sende. Trykk på «SEND» når du har markert alt du vil.</p> <p>Ønskjer du å ringje eller gjøre ein videosamtale, trykkjer du på eitt av samtale-teikna øvst i høgre hjørne.</p>	

Instagram

Instagram er også knytt mot Facebook, og du kan bruke same brukarnamn og passord. Denne tenesta let deg enkelt dele biletet og korte videoklipp med venene dine. Du kan raskt leggje til enkle effektar på biletet dersom du ønskjer det.

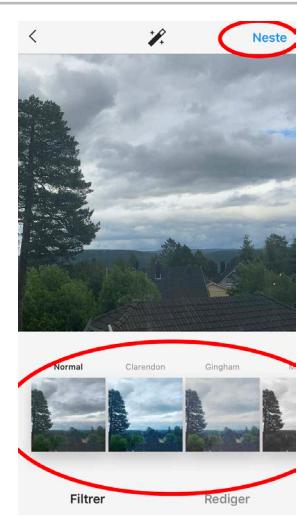


Forklaring	Skjermbilete
<p>På framsida av Instagram vil biletet og kommentarane til venene dine visast nedover. Før du har lagt til vene, vil sida vere kvit. Dersom du vil «like» innlegga til venene, trykkjer du på hjartet under innlegget.</p> <p>Trykk på + for å dele eit biletet med venene dine.</p>	
<p>No kan du velje om du vil dele noko frå biblioteket ditt – biletet eller videoar du alt har lagra – eller om du vil ta biletet eller video av noko du ser no.</p> <p>Dersom du vil ta biletet av deg sjølv (selfie,) trykkjer du på </p> <p>Når du har valt det du vil dele, trykkjer du på den runde sirkelen.</p>	

Dersom du vil leggje til eit filter, kan du gjere det no. Filter betyr å endre litt på til dømes fargane eller lysstyrken på biletet. Dra med fingeren frå høgre mot venstre for å sjå dei ulike alternativa.

Du treng ikkje å bruke filter, i så fall let du det berre stå på «Normal».

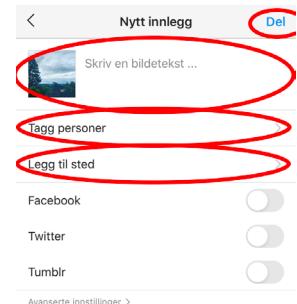
Trykk på «Neste» når du er nøgd med biletet og er klar til å dele det.



Nokre gonger taler bileta for seg sjølv. Andre gonger ønskjer vi kanskje å leggje til ein tekst. Teksten vil visast under biletet. No kan du også «tagge» personar. Tagg vil seie å namngi personar som er på biletet. Vil du leggje til adressa eller staden der biletet er teke, kan du også gjere det.

Har du brukarkonto på Facebook, Twitter eller Tumblr, kan du samtidig dele biletet ditt på alle desse stadene.

Når du til slutt trykkjer på «Del», er du ferdig. Alle venene dine vil kunne sjå innlegget ditt på framsida si i Instagram.



Skype

Skype er i utgangspunktet ein app du bruker til meldingar og video-samtalar. Men det er også mogeleg å overføre filer til kvarandre. For å bruke Skype må du registrere deg. Har du ein Hotmail- eller Live-konto (Microsoft-konto) frå tidlegare, kan du bruke denne. På same måten som med dei andre sosiale media byrjar du med å leggje til kontaktar. Skype kan også brukast til å ringje personar over heile verda. Dei einaste krava er internett-tilkopling, og at både den som ringjer, og den som blir oppringd, er registrerte på Skype.

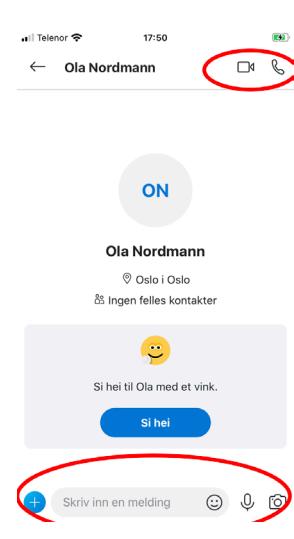


Forklaring	Skjermbilde
<p>Etter å ha skrive brukarnamn og passord eller laga ny konto vil du få sjå denne framsida. Her vil ringehistorikken din stå.</p> <p>Dersom du har lagra kontaktar i Skype og vil ringje til ein av dei, kan du trykkje på «Kontaktar» nedst på sida for å sjå dei.</p> <p>Har du ikkje lagra personen du vil ringje til, trykkjer du i søkjefeltet øvst for å søkje etter rett person.</p>	A screenshot of the Skype mobile application's main screen. At the top, there are icons for signal strength, battery level, and the time (17:49). Below the header is a search bar with the placeholder text "Personer, grupper og meldinger". Underneath the search bar, there is a card for a meeting titled "Møte med Yngve". At the bottom of the screen, there are three large buttons: "Chatter" (messaging), "Anrop" (calls), and "Kontakter" (contacts). A red oval highlights the search bar area.
<p>Når du har skrive inn namnet på personen du vil ringje til og trykt på «søk», kan det av og til komme opp fleire alternativ. Utifrå informasjonen som står, må du prøve å velje rett person.</p> <p>Trykk på namnet til den personen du meiner er rett.</p>	A screenshot of the Skype search results for the name "Ola Nordmann". The search bar at the top contains "Ola Nordmann". Below it, there is a section titled "SKYPE-KATALOG" with three listed contacts, each with a status indicator (ON or OFF), a profile picture, the name "Ola Nordmann", and a subtitle indicating their location or account type (e.g., "ola.nordmann.mann", "live.firenifie"). The first contact is circled in red. At the bottom of the screen is a virtual keyboard.

No kan du anten sende melding eller ringje personen du har valt.

Trykk i tekstfeltet nedst på skjermen for å skrive ei melding. På same måte som i dei andre appane vi har omtalt, kan du også her leggje til bilete ved å trykkje på kamerateiknet.

Dersom du vil ringje eller gjere ein videosamtale, trykkjer du på teikna for det oppe i høgre hjørne.



Snapchat

Det siste sosiale mediet vi skal omtale, er Snapchat. Også i denne appen må du registrere deg før bruk. I Snapchat kan vi ta bilete eller spele inn video, eventuelt leggje til tekst og spesialeffektar, og sende til ei kontrollert liste over mottakarar. Det vi sender, blir kalla for ein «Snap». Vi kan velje kor lenge mottakar får lov til å sjå på snapen, før han blir borte.

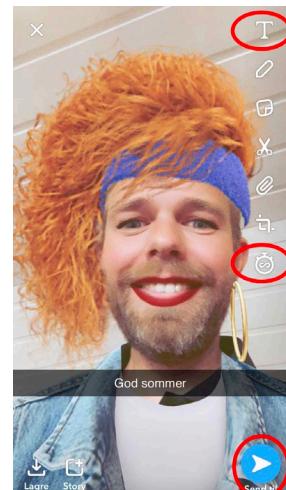


Forklaring	Skjermbilete
<p>Etter innlogging kjem du rett til denne sida, med selfie-kamera aktivert.</p> <p>Dersom du alt har «Snapchat-vener», og nokon har sendt deg ein snap, kan du sjå på dei ved å trykkje på . Det er lurt å leggje til veneer før du skal sende den første snapen din.</p> <p>Dersom du vil sjå snapar du har sendt tidlegare, trykkjer du på . Dersom du vil leggje til ein spesialeffekt, trykkjer du og held på ansiktet ditt i biletet, eller trykkjer på .</p>	
<p>Her har eg valt ein spesialeffekt.</p> <p>Bruk ein finger og dra frå ei av sidene i lista med spesialeffekta for å finne den effekten du ønskjer å bruke. Enkelte spesialeffekta inneheld også lyd og videoeffekta.</p> <p>Når du er nøgd med motivet, trykkjer du i sirkelen i midten for å ta biletet. Ønskjer du å gjøre videoopptak, held du inne på sirkelen så lenge du ønskjer at opptaket skal vare.</p>	

Dersom du trykkjer på «T» opp i høgre hjørne, kan du skrive inn ein tekst. Denne teksten kan du så dra oppover og nedover i biletet for å plassere han der du ønskjer.

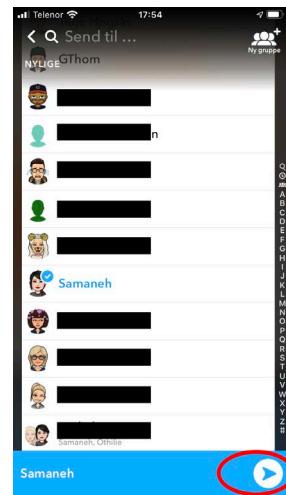
Dersom du trykkjer på 🕒, kan du velje kor lenge mottakar får lov til å sjå på snapen du sender.

Når du er nøgd med utsjånaden på snapen din, trykkjer du på ➤



No vil du få sjå lista med Snapchat-venene dine. Vel kven du vil sende til, og trykk på ➤

Vil du sende snapen til alle venene dine, kan du trykkje på «Min Story» på toppen.



Oversyn over nyttige appar

Standard appar	iOS	Android
Klokke Du kan sjå kva klokka er andre stader i verda, opprette alarm, bruke stoppeklokke eller nedteljingsfunksjon.		
Kalkulator Ein enkel kalkulator med grunnleggjande funksjonar.		
Kamera Eit kameraprogram der du enkelt kan ta bilete. Trykk på sirkelen laga av to pilar for å bytte kamera og ta ein selfie!		
Galleri/Bilete Alle bileta du har teke med kameraet eller lagra frå andre stader.		
App-butikk App Store og Play Butikk		

Appar som kan lastast ned	Felles
Google Chrome Ein god nettlesar som av og til kan verke betre enn den som følgjer med eininga.	
Hjelp 113 Norsk Luftambulanse sin app. Du kan enkelt ringje naudetatane og formidle posisjonen din.	

<p>Yr Lurer du på korleis vêret skal bli, anten heime eller andre stader i verda? Yr gir deg vêrmeldinga der du måtte ønskje.</p>	
<p>FINN.no Enkel tilgang til mellom anna kjøp og sal frå den kjende nettstaden.</p>	
<p>Easypark Betaling for parkering utan å bruke automaten. Dersom du blir seinka, kan du enkelt forlengje parkeringa så lenge du ønskjer.</p>	
<p>Vy Du kan enkelt søkje opp rutetidene til toget og kjøpe billett dersom du ønskjer det.</p>	
<p>Google Translate Står du fast på tydinga av eit utanlandsk ord? Denne appen kan omsetje både tekst og tale frå over 100 språk. Du kan også omsetje teksten på eit bilet.</p>	
<p>YouTube Leitar du etter musikk frå ungdomstida? På YouTube er det enorme mengder med video. Her kan du søkje etter musikk, filmar, rettleiingar, oppskrifter og mykje anna. Mykje av innhaldet er delt av engelskspråklege personar, men det finst også ein del innhald på norsk.</p>	

Symbolforklaring

iOS symbol	Forklaring	Android symbol	Forklaring
	Del		Del
	Legg til ny		Legg til ny
	Bokmerke		Bokmerke
	Lag ny tekst		Lag ny tekst
	Søk		Søk
	Slette		Slette
	Dekning Talet på strekar viser signalstyrken til mobilnettverket. Dersom det ikkje er dekning, kjem «Ingen teneste» opp.	 	Dekning Talet på strekar viser signalstyrken til mobilnettverket. Dersom det ikkje er dekning, kjem dette teiknet opp.
	Flymodus Flymodus er på. Du kan ikkje ringje, og andre trådlause funksjonar kan vere deaktiverte.		Flymodus Flymodus er på. Du kan ikkje ringje, og andre trådlause funksjonar kan vere deaktiverte
	Mobildata aktivert Operatøren sitt 4G UMTS-nettverk (GSM) eller LTE-nettverk er tilgjengeleg (avhengig av operatøren), og iPhone kan kople til internett via det nettverket.	 	Mobildata aktivert og dekningsstyrke blir vist. I staden for 4G kan det også visast andre nemningar. R står for roaming og blir vist når du bruker andre operatørar sine mobilnett.

	Wi-Fi-anrop iPhone er konfigurert for Wi-Fi anrop. iPhone viser også eit operatørnamn ved sida av symbolet.		Wi-Fi tale Eininga er konfigurert for tale gjennom Wi-Fi nettverk.
	Wi-Fi iPhone er koblet til internett via et Wi-Fi-nettverk.		Wi-Fi Enheten er koblet til internett via et Wi-Fi-nettverk.
	Delt internett iPhone er kopla til internett via Delt internett frå ei anna eining.		Data Saver Data sparing er aktivert, og det blir brukt mindre mengder mobildata
	Bluetooth Blått eller kvitt symbol: Bluetooth er aktivert og samankopla med ei eining. Grått symbol: Bluetooth er på.	 	Bluetooth Bluetooth er aktivert. Bluetooth er samankopla med ei eining.
	Stadtenester Eit objekt bruker stadtenester.		Stadtenester Eit objekt bruker stadtenester.
	Alarm Det er stilt inn ein alarm.		Alarm Det er stilt inn ein alarm.
	Hovudtelefonar tilkopla iPhone er samankopla med Bluetooth-hovudtelefonar, som er slått på og innanfor Bluetooth-rekkjevidde.		Hovudtelefonar tilkopla Eininga er tilkopla hovudtelefonar med kabel.

	Batteri Viser batterinivået for iPhone. Når symbolet er gult, er Spareblussmodus på.		Batteri Fulladd batteri. Lite batteri.
	Batterilading Viser at iPhone-batteriet blir lada		Batterilading Viser at batteriet blir lada.
	Retningslås for stående retning iPhone-skjermen er låst i stående retning.		Rotering av Skjermen vil ikkje rotere sjølv om eininga blir rotert.
	Lås iPhonen er låst.		Tapt samtale Du har ein innkommende samtale på eininga som du ikkje har svart på.
	Ikkje forstyr Ikkje forstyr er slått på.		USB tilkopla En USB-kabel er tilkopla bil eller PC.
	Synkronisering iPhone blir synkronisert med datamaskinen.		Lydløs Lyd av, vibrering aktivert. Lyd av, vibrering deaktivert.
	Vidarekopling Vidarekopling er konfigurert.		Minnekort Eininga har eit minnekort installert.
	Bluetooth-batteri Viser batterinivået til ei samankopla Bluetooth-eining.		Ny melding Du har ei ny ulesen melding.

Ein trygg digital kvardag for alle!

Norsk senter for informasjonssikring – NorSIS – driftar nettvett.no. Reglane herifrå er generelle, og somme av dei er meir aktuelle i samband med bruk av PC enn nettbrett og smarttelefon.

Nettvett deler visjonen til NorSIS: **Ein trygg digital kvardag for alle.**

TIPS

På www.nettvett.no finn du også mange gode artiklar og rettleiingar.

- 1. Følg råda for sikker pålogging**
- 2. Hald operativsystem og program oppdaterte**
- 3. Ta sikkerheitskopi**
- 4. Bruk brannmur og antivirus**
- 5. Tenk før du klikkar**
- 6. Tenk over kva du deler**
- 7. Ta ansvar – ver open om hendingar**
- 8. Ver ein ven på nett**
- 9. Unngå å falle for freistinger**

Pensjonistforbundet
Torggata 15
0180 Oslo



Postadresse
Postboks 6714, St. Olavs plass
0130 Oslo

Tlf: 22 34 87 70
E-post: pf@pensionistforbundet.no

www.pensionistforbundet.no
www.facebook.com/pensionistforbundet

Tydelig, sterk og synleg