

# GUIDE

TILL NÅGRA AV DIN

## MOBILTELEFONS/SURFPLATTANS

KN)APPFUNKTIONER

RINGA



INTERNET

LEGITIMATION



VÅRD

KAMERA

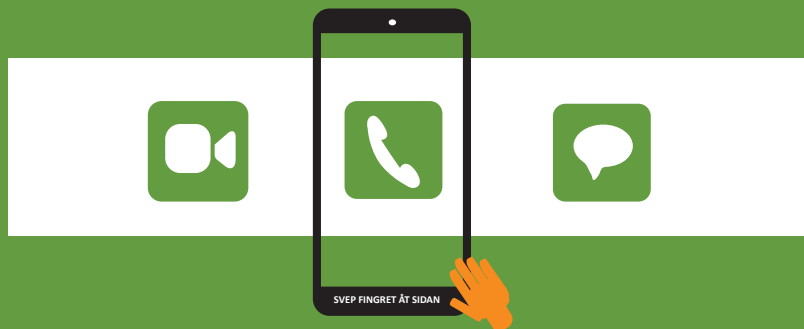


KUNSKAPS-  
PLATSER


SVEP FINGRET ÅT SIDAN




# PROVA RINGA



## RINGA SAMTAL


Telefonen/surfplattan har en ringfunktion. Du trycker på en grön knapp 


Tryck in det nummer du önskar ringa och tryck på den gröna symbolen med luren. Samtalet kopplas.

När du är klar avslutar du med att trycka på en röd knapp 



## SKICKA TEXT - SMS

Klick på knappen 




Tryck på . Skriv telefonnumret eller namnet på den som ska få meddelandet i fältet efter "Till:" Skriv ditt meddelande i fältet längre ner.

Tryck på SÄND/pilen för att skicka meddelandet.




## RINGA MED BILD

IPHONE ELLER IPAD

- 1 Öppna knappen filmkamera 
- 2 Tryck på + i övre högra hörnet därefter på  för att få fram dina telefonkontakter.
- 3 Tryck på nummer/person som du vill prata med.
- 4 Tryck på videosymbolen  för att starta ett videosamtal.

ANDRA MOBILER OCH SURFPLATTOR

1. Öppna knappen **"Google Duo"** 
2. Första gången får du frågorna om att tillåta användning av kameran, samt lägga till kontakter. Svara "OK" och "Tillåt" på allt.
3. Nu kan du se alla dina telefonkontakter som du kan videoprata med.
4. Klicka på personen som du vill prata med och på knappen **"Videosamtal"**.
5. Om personen som du vill prata med saknas på listan så skriver du personens telefonnummer och trycker på knappen "Bjud in".

# PROVA INTERNET

SYMBOLER FÖR "LÄSARE"  
FÖR ATT ANVÄNDA INTERNET



## DU BEHÖVER TVÅ SAKER

1. DET ENA är en **uppkoppling till internet**. Om du bor i hus behöver du ett bredband kopplat till huset och en "omkopplare" på insidan - kallas router, som skickar signaler till din mobil/surfplatta.

Bor du i lägenhet, hör du med din hyresvärd hur det fungerar att skicka signaler trådlöst till internet och vilket namn detta nätverk har. Nätverk - kallas för WiFi och har en kod exempelvis x "AB2001", som ska skrivas in.

2. DET ANDRA är en **smart mobiltelefon eller surfplatta**. Att skaffa en dator är inte nödvändigt. På din mobiltelefon finns en knapp som kallas **INSTÄLLNINGAR**. De ser olika ut beroende på vilken telefon du har.

Tryck **INSTÄLLNINGAR** och inuti finns knappen **Wi-fi**, där står det "textnamn" som är för din internet-uppkoppling, exempel "Telia AVDECD". Den ska du acceptera - vissa kan kräva ett lösenord. Detta skriver du in en gång. Därefter blir det en ✓ att du accepterat och kommer in direkt.



## VÅGA PROVA

Om du känner dig osäker - ta hjälp av personer i din närhet, biblioteket i din kommun, studieförbunden och/eller om du tillhör en pensionärsorganisation.

Vi ger dig några tips och för att våga prova och se flera möjligheter.

Klicka på knappen  **INTERNET-LÄSARE** - det finns flera olika "läsare" och de vanligaste har dessa symboler.



Firefox



Chrome



Explorer



Safari



När du klickat på **INTERNET**-symbolen öppnas en sida med en ruta, där du kan skriva adressuppgifter som alltid börjar med **www**. Exempel - skriv:

*Google är en söktjänst som hjälper till att hitta andra sidor.*

# PROVA ID • BETALA



**LEGITIMATION**  
DIN BANK HJÄLPER  
TILL MED DIGITALT ID

## BETALA DIGITALT

BankID är en ID-handling som används för att visa vem du när använder olika tjänster.

Du kan använda BankID exempelvis för att komma in på din digitala bank - internet-bank. Du får tillgång till att digitalt deklarerar, betala, swisha och kunna handla varor.

## TRE OLIKA VARIANTER AV

### BankID:

- Mobilt BankID som du har på en smart telefon
- BankID på fil för datorn
- BankID på kort

Mobilt BankID är vanligast och mycket praktiskt eftersom du kan legitimera dig direkt med din mobil.

Du behöver en smart mobiltelefon eller en surfplatta för mobilt BankID, samt tillgång till din bank för att komma igång

- Kontakta din lokala bank, så hjälper de dig att komma igång.

## HANDLA OCH BETALA DIGITALT

Det finns flera sätt att betala.

Vanligt är att handla med bankkort både i den lokala handeln och på internet.

## SWISH

Ett annat sätt är att göra **betalningen direkt från och till ditt bankkonto via ditt mobilnummer**. Använd knappen Swish.



Prata med din bank om att ansluta ditt telefonnummer till ditt bankkonto.

Du kan därefter betala och ta emot betalningar via Swish. Det är tryggt och säkert – alla betalningar godkänns med ditt mobila BankID.

## MOBILBANKEN

Om du har en smart mobiltelefon kan du få hjälp av din bank att "ladda ner" en knapp, som ger dig bankens tjänster direkt i din mobiltelefon.

## ■ STÖD FINNS MED HANDLEDNING

[www.betalningshjalpen.se/hjalp-en-van](http://www.betalningshjalpen.se/hjalp-en-van)  
- be om hjälp av närstående eller hos ditt bibliotek.

# PROVA VÅRD

**1177 VÅRDGUIDEN**  
INFORMATION OM DIN HÄLSA.



Det går också  
bra att ringa  
direkt till 1177.

## KONTAKT MED VÅRDEN

Du kan kontakta vården genom att ringa till 1177 - *du slår endast dessa siffror.*

Vill du komma till deras sida på internet trycker du på INTERNET - knappen och skriver i adressfältet



[www.1177.se](http://www.1177.se)

- du väljer sedan ditt län.

Här finns **1177 Vårdguiden**, som ger dig allmän information och även möjlighet att läsa din egen journal, beställa recept och lämna återbud till doktorn.

För att kunna läsa din journal och boka tider, behöver du mobilt BankID som visar att det är du som använder tjänsten. Det är en säkerhet för att ingen ska komma åt dina uppgifter.

[www.1177.se](http://www.1177.se)

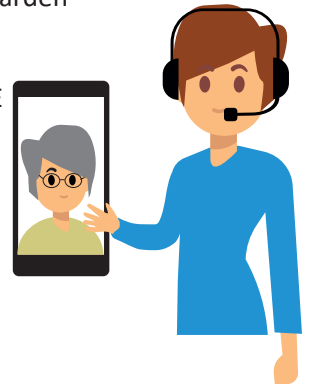
UNDER FLIKEN **"SÅ FUNGERAR VÅRDEN"**

finns information om hur olika delar i vården fungerar.

Det finns fler flikar för hur du kan **söka vård**. Ringa 1177, besöka vårdcentralen, tandvården och att boka ett

DIGITALT VÅRDMÖTE

- för besvär som inte behöver fysisk undersökning eller ett personligt möte.



# PROVA FOTA/SCANNA



## KAMERAN

har flera funktioner  
på din mobil/surfplatta

## FOTOGRAFERA

Mobiltelefonen har en **kamera** som tar foto, som du hittar under knappen



FOTO/PHOTO - *beroende på vilken mobiltelefon du har.*

Bilder som du fotograferat finns att hitta



i en knapp som heter BILDER eller GALLERI - *beroende vilken mobiltelefon du har.*

## LAGRA DINA FOTO

När det blir många foton, kan de sparas på en dator eller i ett så kallat moln - en digital tjänst. Dina foton finns då sparade på ytterligare en plats, om du skulle tappa bort eller om mobiltelefonen skulle gå sönder.

- **Guide hur du gör detta**  
- kontakta ditt lokala bibliotek.

## HITTA DIREKT PÅ INTERNET

När du handlar i din butik, så scannar kassören dina varors streckkod för att få fram pris. Precis så fungerar en fyrkantig kod som kallas QR-kod. Det är en digitalt samlad information om en internetadress. Du kan scanna/fotografera dessa symboler/koder med din kamera om du har en nyare mobiltelefon.

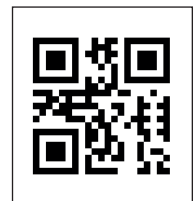
[www.google.com](http://www.google.com)

*qrkod länkas till denna plats*



[www.1177.se](http://www.1177.se)

*qrkod länkas till denna plats*



[www.internetstiftelsen.se](http://www.internetstiftelsen.se)

om hur din telefon fungerar  
*qrkod länkas till denna plats*



# HJÄLP & STÖD

## KUNSKAPSPLATSER

### • BIBLIOTEK

ger dig handledning om att använda din mobiltelefon/dator. De tipsar om böcker som kan ge råd.

- kontakta ditt lokala bibliotek

### • STUDIEFÖRBUND

ger utbildningar tillsammans med olika föreningar eller att du kan anmäla dig direkt till dem.

#### - Studieförbundet

*Skriv:* [www.studieforamjandet.se](http://www.studieforamjandet.se)  
(välj län)

#### - Studieförbundet Vuxenskolan

*Skriv:* [www.sv.se](http://www.sv.se) (välj län)

#### - ABF

*Skriv:* [www.abf.se](http://www.abf.se) (välj län)

### • PENSIONÄRSORGANISATION

Kontakta din lokala avdelning för att få veta vad de kan hjälpa till med.

### • BANK

Kontakta din lokala bank som hjälper dig med att få en digital identifikation - så kallat mobilt BANK-ID installerat.

Det är en personlig identifikation.

## TV/TELEFON/DATOR

Använd knappen  för internet  
- där finns fler guider med mer kunskap.

### Internetskunskap, Internetstiftelsen

Kunskapsplats med stöd att bli en säker internetanvändare.

*Skriv:* [www.internetkunskap.se](http://www.internetkunskap.se)

### Digitalhjälpen, Post- & telestyrelsen

Kunskapsplats med guider för hjälp.

*Skriv:* [www.pts.se/sv/digitalhjalpen/](http://www.pts.se/sv/digitalhjalpen/)

### Digitalajag, Arbetsförmedlingen

Kunskapsplats med olika utbildningar

*Skriv:* [www.digitalajag.se](http://www.digitalajag.se)

### Betalningshjälpen, SPF och banker

Kunskapsplats om hur du betalar digitalt.

*Skriv:* [www.betalningshjalpen.se](http://www.betalningshjalpen.se)

### • TV

#### Seniorsurfskola. SVT1

*Skriv:* [www.svtplay.se/seniorsurfarna](http://www.svtplay.se/seniorsurfarna)

TRYCK PÅ KNAPPEN





## EN ENKLARE VARDAG

Med hjälp av din mobiltelefon kan du  
göra många vardagsfunktioner,  
när och där det passar dig

**Enklast är att ta ett steg i sänder!**

Bibliotek, studieförbund eller kanske någon  
i din närhet, kan vara ett extra stöd när du lär dig  
använda din telefon/surfplatta.



EUROPEISKA UNIONEN  
Europeiska regionala  
utvecklingsfonden



Region Kalmar län