

Datakurs med Seniornett

Noen tips for iPhone og iPad



Jan Erik Stokke 2025

Innholdsfortegnelse

Innledning	3
Knapper og funksjoner	4
Hva ser vi på skjermen?	5
Grunnleggende bevegelser	6
Avanserte bevegelser	7
Tastatur og diktering	8
iCloud og iCloud Drive	10
App store	11
Bilder	12
Hvor er?	14
HJELP!	14

Innledning

Skrevet av

Jan Erik Stokke
macerik@fastmail.com

Om dette heftet

Dette heftet er laget som dokumentasjon til kurs i regi av Seniornett. Det er beregnet for iPad og iPhone med «Lightning-kontakt» og USB-C, ikke de gamle med en bred kontakt (selv om mye av innholdet også gjelder for eldre modeller).

På et kurs er det vanskelig å få med seg alt. Da er det bedre å få med seg at visse funksjoner finnes, og så kan man fordype seg i det senere - for eksempel ved hjelp av dette heftet.

Seniornett

Kursene holdes i regi av Seniornett. Medlemskap i Seniornett koster kr 400 for et helt år. Det er mindre enn det koster for en enkelt times datahjelp andre steder. Medlemskap inkluderer mulighet for individuell veiledning, kurs og andre aktiviteter mange steder i landet.

Seniornett arrangerer også datakurs i Albir, Spania i samarbeid med Temareiser Fredrikstad. Medlemmer får rabatt.

Seniornett har også datahjelp på telefon mandag – fredag kl. 09.00 – kl.15.30

Les mer på <http://www.seniornett.no>

Kilder til dette heftet

www.apple.no/support

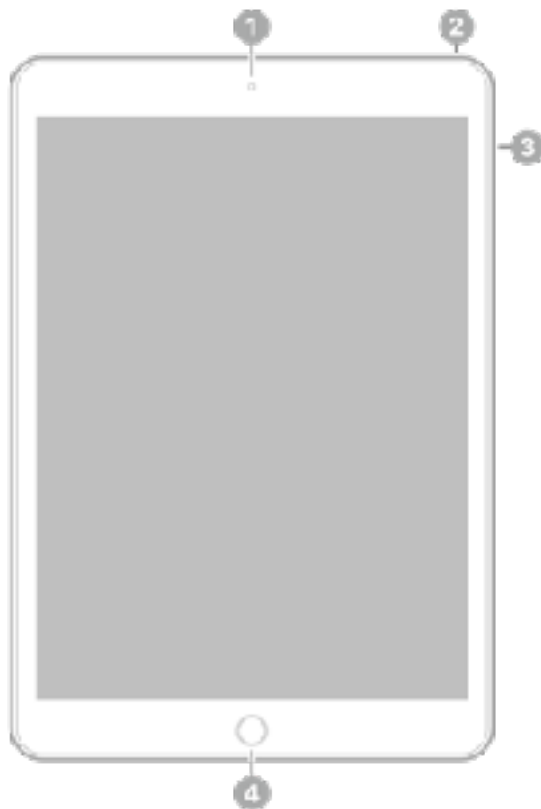
Bilder fra www.pixabay.com og www.pexels.com

Egne bilder og skjermdumper

Jan Erik Stokke

Knapper og funksjoner

Avhengig av modellen av iPhone og iPad du har, er funksjonene stort sett de samme, men knapper etc kan være litt forskjellig plassert.

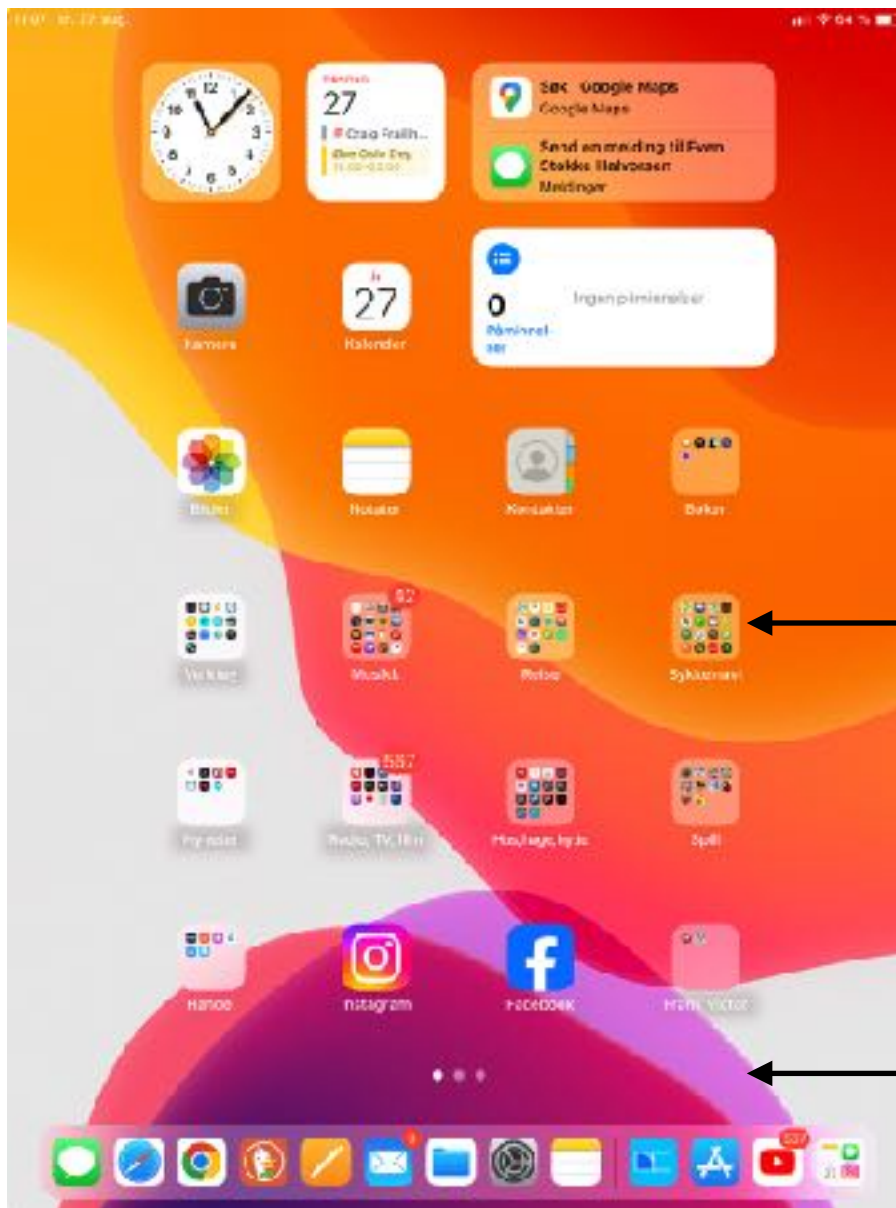


- 1) Kamera på forsiden
- 2) Toppknapp (av/på)
- 3) Volumknapper
- 4) Hjemknapp/Touch ID
- 5) Kamera på baksiden
- 6) Tilkobling for hodetelefon (ikke på nyere)
- 7) Smart Connector til ekstraintstyr (iPad)
- 8) Lightning-tilkobling eller USB-C (lading etc)
- 9) Skuff for SIM-kort (telefonabonnement)



På iPhone har du også en «lydløs»-knapp og gjerne flere kameraer.

Hva ser vi på skjermen?



Apper og samlinger apper (mapper)

Prikkene viser hvilken side du er på i Hjem-skjermen.

Dock med dine favoritt apper | og de sist brukte til høyre for streken

Du kan rydde i apper ved å trykke og holde lenge på en app og velge «Rediger hjem-skjerm». Slett apper du ikke bruker, og sorter de du bruker.

Hvis du legger en app oppå en annen, får du en samling/mappe.

I docken kan du legge dine mest brukte apper - og fjerne de du ikke bruker så ofte. trykk og hold litt lenge på en app i docken for å få opp alternativer. Eller trekk apper inn i docken for å feste dem. Docken er synlig hele tiden uavhengig av hvilken side du er på i hjem-skjermen.

Grunnleggende bevegelser

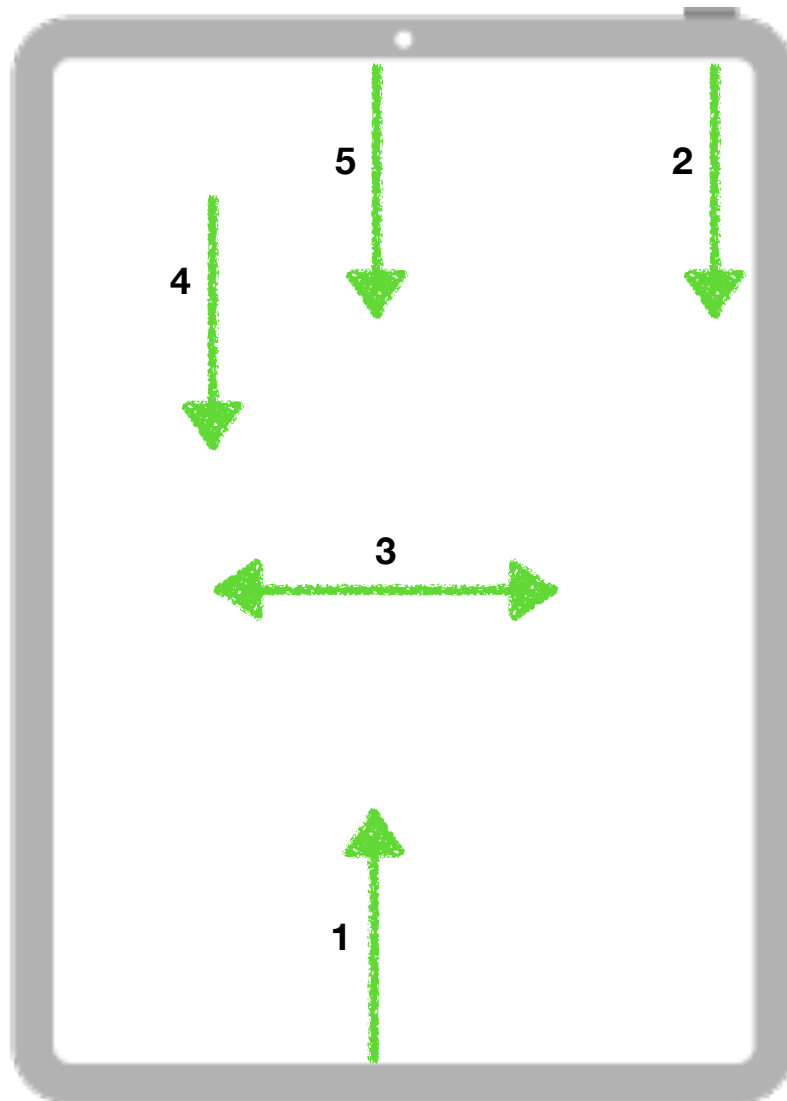
Kontroller iPad/iPhone og appene med noen få enkle bevegelser – trykk, trykk og hold, sveip, rull og zoom.

Symbol	Bevegelse
	Trykk. Trykk kort med én finger på et objekt på skjermen. Hvis du for eksempel vil åpne en app, trykker du på appsymbolet på Hjem-skjermen.
	Trykk og hold. Trykk på et objekt på skjermen til noe skjer. Hvis du for eksempel trykker og holder på bakgrunnen på Hjem-skjermen, begynner appsymbolene å skjelve.
	Sveip. Flytt en finger raskt over skjermen. Du kan for eksempel sveipe mot venstre på Hjem-skjermen for å se flere apper.
	Rull. Flytt en finger over skjermen uten å løfte på den. I Bilder kan du for eksempel flytte en liste oppover eller nedover for å se mer av den. Sveip for å rulle raskt, og berør skjermen for å stoppe rulling.
	Zoom. Plasser to fingre ved siden av hverandre på skjermen. Før fingrene fra hverandre for å zoome inn, og beveg dem nærmere hverandre for å zoome ut. Du kan også dobbelttrykke på et bilde eller en nettside for å zoome inn og dobbelttrykke igjen for å zoome ut. I Kart kan du dobbelttrykke og holde og deretter dra oppover for å zoome inn eller nedover for å zoome ut.

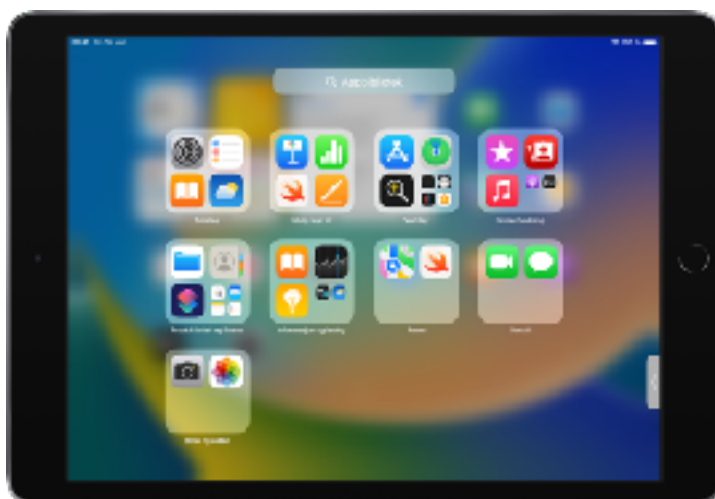
Avanserte bevegelser

Her er en nyttig huskeliste for bevegelsene du bruker for å gå til Hjem-skjermen, bytte mellom nylig brukte apper, få tilgang til kontroller og mer.

Noen få bevegelser gjøres på en annen måte på en iPad/iPhone med en Hjem-knapp.



- 1) Gå til Hjem-skjermen
- 2) Få rask tilgang til kontrollsenter
- 3) Bytt mellom apper/sider
- 4) Åpne nyhetssenter og søk
- 5) Åpne varslingscenteret



Hvis du sveiper helt til høyre, kommer du til Appbibliotek, hvor du finner appene dine automatisk organisert, og med en søkefunksjon øverst.

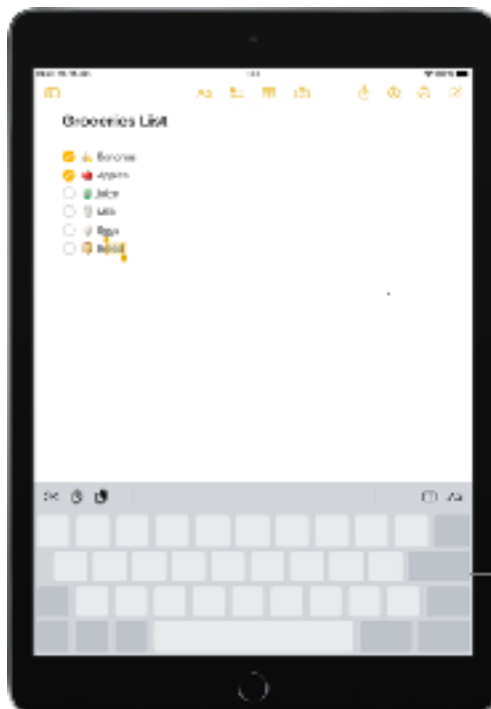
Tastatur og diktering



Hold nede en tast og flytt fingeren for å velge.

Hvis du synes tastaturet er lite, kan du vri telefonen horisontalt.

Hvis du holder lenge på en bokstav, får du opp aksenter.



Flytt fingeren rundt på tastaturet for å flytte innsetningspunktet.

Det kan være vanskelig å flytte markøren med fingeren oppå ordet du vil redigere. Her er en løsning på problemet.

- 1) Trykk og hold på mellomromstasten med én finger til tastaturet blir grått.
- 2) Flytt innsetningspunktet/markøren ved å dra rundt på tastaturet (uten å slippe opp).

Eksternt tastatur

Det finnes tastatur til å koble til iPaden. Dette kan være nyttig hvis du skriver mye tekst. Tastaturet er gjerne i kombinasjon med et deksel som beskytter iPaden og samtidig virker som stativ. Noen tastaturer har også innebygget styreflate.

Sjekk ut Apple sine tastaturer eller Logitech.

Diktering

Trykk på mikrofonsymbolet til venstre for mellomromstasten for å diktere tekst. Diktering må være slått på under Innstillinger > Generelt > Tastatur.



iCloud og iCloud Drive

iCloud lar deg synkronisere/dele dataene dine mellom Mac, iPad og iPhone.

Du kan for eksempel begynne å skrive et dokument på Mac og fortsette på iPad. Eller hente det opp på telefonen. Du kan også dele innholdet i en mappe med andre personer.

Det er også lurt å synkronisere kontakter og kalender, sånn at du er sikker på at innholdet er det samme på f.eks. telefon og iPad.

iCloud er lurt hvis Mac-en blir ødelagt eller stjålet, da kan du gjenopprette dokumentene dine på en ny maskin.

5Gb lagring er gratis, 50Gb koster 12 kr/mnd, 200Gb 39 kr/mnd, 2Tb 129kr/mnd (2025).

Sette opp iCloud

iCloud settes opp under Innstillinger (appen som ser ut som et tannhjul) og klikk på knappen «Apple-ID» helt øverst der du ser navnet ditt.

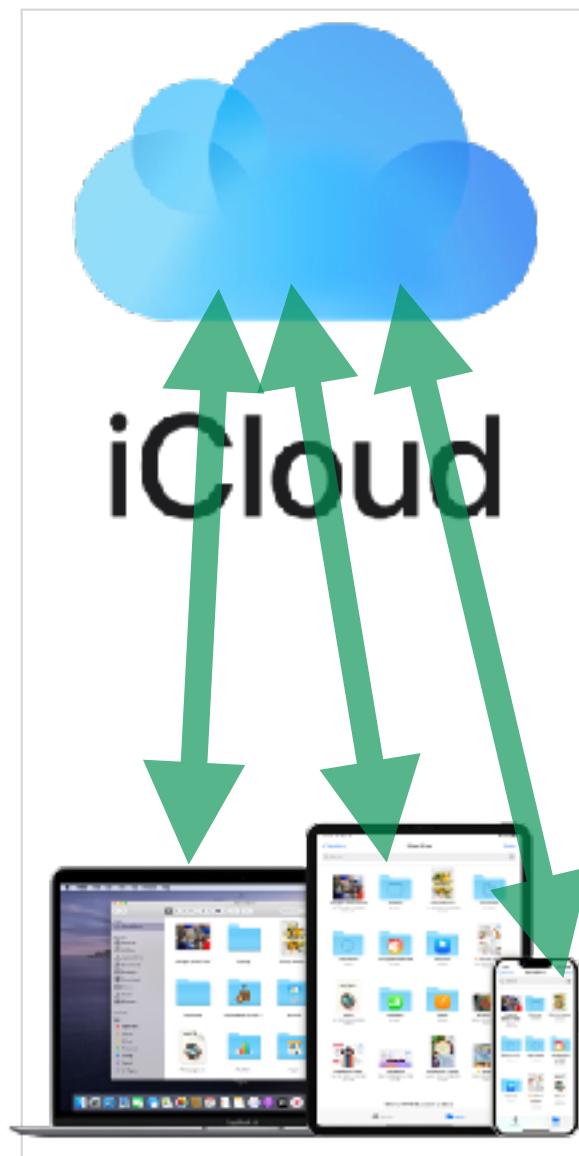
Klikk på iCloud i sidepanelet, og velg hva du vil ha synkronisert med iCloud.

Det kan være praktisk å synkronisere det meste du har: Kontakter, bilder, kalender, notater mm.

iCloud Drive betyr å synkronisere dokumenter.

I innstillingene kan du også synkronisere iCloud Mail. Dette er som regel unødvendig, siden eposten allerede ligger i skyen.

Husk at synkronisering betyr at innholdet er det samme på alle enhetene. Det betyr at hvis du sletter noe på f.eks. telefonen, så blir det bort overalt!



App store

Det følger med mange apper (programmer) med iPhone og iPad. Du kan finne uendelig mange flere i «App Store». Det kan være nyttige ting, spill, hobbyrelatert osv.

Noen apper er gratis. Da er de gjerne fulle av reklame, eller begrenset så de hele tiden maser om betaling for å låse opp funksjoner.

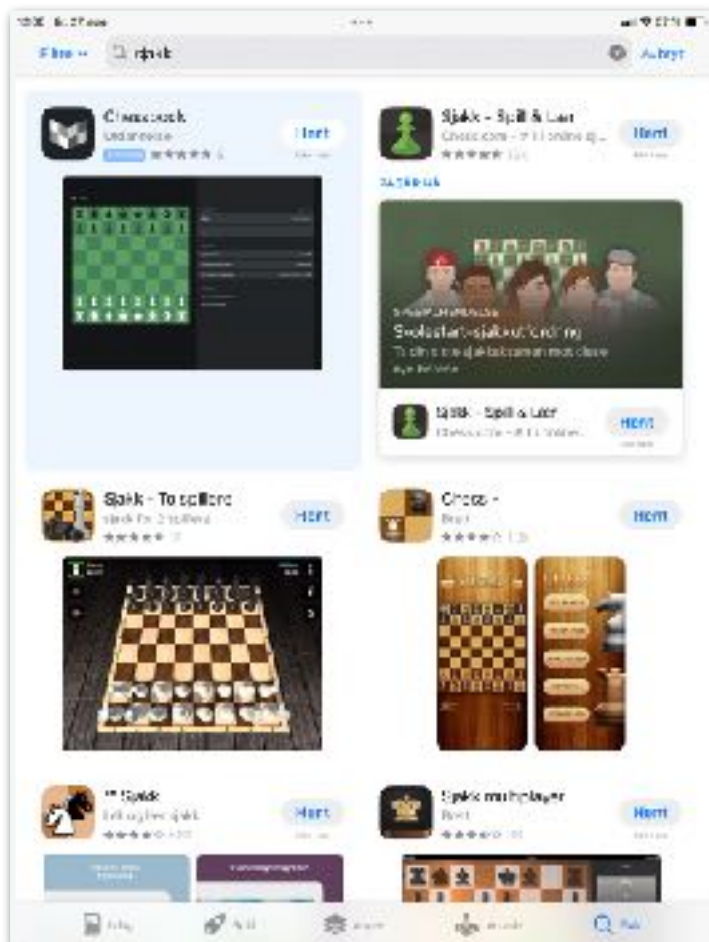
Apper som koster penger, er som regel bedre laget. Verd å huske:

A) Du kan angre på kjøp av en app i 14 dager:

- 1) Logg på www.reportaproblem.apple.com.
- 2) Trykk eller klikk på «Jeg vil», og velg deretter på «Be om refusjon».
- 3) Velg årsaken til at du ønsker refusjon, og velg deretter Neste.
- 4) Velg appen, abonnementet eller et annet element, og velg deretter Send inn.

B) Noen apper har engangsbetaling, andre er abonnement. Har du flere apper som du abonnerer på, kan det bli dyrt. Du kan sjekke hvilke betaltjenester du abonnerer på under Innstillinger (appen som ser ut som et tannhjul) og klikk på knappen «Apple-ID» helt øverst der du ser navnet ditt og velg «Medier og kjøp».

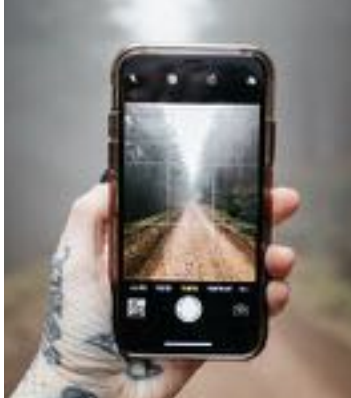
C) Sjekk hva andre brukere mener om appen.



Det finnes apper for musikk, foto, slektsgranskning, stjernehimmelen, elbil-lading, navigering, dyr og planter, tegne/male osv!

Bilder

Ta bilder med iphone - noen tips



- Utløserknapp på volumknappene!
- Fokus og eksponering - trykk på skjermen på hovedmotivet for fokus. Juster eksponeringen med solsymbolet.
- Komponer bildene med rutenett. Stilles inn på telefonen under Innstillinger > Kamera. Det gir rette linjer loddrett og/eller vannrett (forenklet «gylne snitt»)
- Portrettmodus visker ut bakgrunnen
- Panorama - følg anvisningene på telefonskjermen
- Prøv å ta bilder høyt og lavt, ikke bare fra stående.
- Vær obs på hvor lyset kommer fra. Motlys kan være et problem, men også en fin effekt.
- Stativ og en liten holder kan være nyttig, særlig ved fotografering i dårlig lys.
- Pass på at holderen ikke klemmer inn knappene på telefonen! (Da ringer du nødnummer).

Seniornett har kurs i bildebehandling flere steder i landet.



Et enkelt lite stativ

Ikke bare bruk telefonen stående, veldig ofte blir bildene finere med telefonen horisontalt - landskapsformat



Fotoapparaters ergonomi inviterer til å ta bilder i landskapsformat, mens telefoner inviterer til å bruke stående format. Prøv å være bevisst på når du bruker det ene eller det andre.

Video skal nesten alltid være horisontalt - så det kan vises på en tv-skjerm uten sorte felt på sidene.

Tørk av linsen av og til - bruk brilleklut f.eks.

Hvor er?

Bruk «Hvor er?»-appen! Den kan brukes til flere nyttige ting:

1. Bruk iPhone til å finne iPad eller omvendt
2. Finn dine nærmeste eller la dem finne deg
3. Finn nøkler og andre gjenstander med Airtag



HJELP!

Det er umulig å gå gjennom alle ting på kort tid, og enda vanskeligere å huske alt som blir sagt og gjennomgått. Men etter denne gjennomgangen har du kanskje fått noen greie tips og kunnskapen om at det finnes mange muligheter med disse apparatene. Det er jo en hel datamaskin i lommen.

Du kan finne hjelp og en hel håndbok hos Apple. Bare husk å velge riktig iPad eller iPhone.

<https://support.apple.com/no-no>

Det finnes også en app på telefonen og iPaden som heter «Bøker». Den kan du bruke til å laste ned gratis håndbøker. Og massevis av andre bøker.

