



Så fungerar det

– tips från den digitala världen

GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG

© ABF 2021
Artikelnummer: ABF10720
Författare: Kenneth Grannas,
Carin Thurfjell och Mikael Andersson
Layout: Trotzig Form
Omslagsbild: Pexels/Anna Shvets

Innehållsförteckning

Så fungerar det!	4
Om BankID	4
Om Swish	6
Videokonferensprogram	8
Myndighetskontakter	9
Vårdguiden	9
Pensionsmyndigheten	9
Kivra – elektronisk brevlåda	9
Parkering	10
Parkster – parkera lätt och enkelt	10
Easypark –planera din parkering	10
Apple/Android telefoner och surfplattor	11
Inställningar	11
Övningar	12
Fotografera	12
Foto/Galleri	12
Ringa ett samtal och skapa kontaktlista	12
SMS (Short Message Service)	12
Simkortet	13
Hemknapp eller motsvarande – kom igång!	14
Bra att veta	14
Stänga av/omstart	15
Använda pekskärm	16
Komma ut på nätet – Internet	17
Ladda ner appar	18
Rensa och städa skärmen	18
Läsa av datum i Kalendern	19
Använda GPS och karta	20
Ställa väckarklockan	21
Läsa e-post	22
Några exempel på appar	23
Att tänka på när du åker utomlands	24
ICE – In case of emergency	25
ABFs egna elektroniska tjänster	26
Egna anteckningar	27

Så fungerar det!

Hur du använder din smartphone och surfplatta på bästa sätt

”Den digitala klyftan är ett begrepp som används för att beskriva den ojämna fördelning av tillgång på digitala verktyg, uppkoppling till internet och tekniskt kunnande som gör att grupper av befolkningen delvis utestängs från samhället.”



Om BankID

BankID är den marknadsledande tjänsten för säker elektronisk identifiering. Alla privatpersoner som har svenskt personnummer kan skaffa BankID genom sin bank. I dag använder 7,5 miljoner svenskar BankID för att göra transaktioner och legitimera sig över internet hos banker, myndigheter, till exempel Skatteverket, Försäkrings-kassan och CSN, kommuner och företag. I stort sett alla svenska banker, myndigheter och företag som tillåter elektronisk identifiering använder BankID i sina tjänster för att göra det enkelt, tryggt och säkert för sina kunder.

Hur kommer jag igång?

1. Ladda ner Bank-ID säkerhetsapp från App Store eller Google Play till din telefon.
2. Logga in i Internetbanken med din säkerhetsdosa. Har du ingen? Besök banken.
3. Tryck på menyraden uppe i högra hörnet.
4. Tryck på Inställningar.
5. Tryck på Hantera tjänster.
6. Tryck på Mobilt Bank-ID.
7. Tryck på Beställ Mobilt Bank-ID
8. Godkänn villkoren och följ instruktionerna.
9. Klart!

För att beställa ett BankID måste du ha ett svenskt personnummer. Det finns även en åldersgräns som varierar beroende på bank och eventuella krav på att du måste vara folkbokförd i Sverige.

Hur du beställer ett BankID skiljer sig åt mellan olika banker. Hos vissa banker krävs ett personligt besök på bankkontoret där du legitimerar dig med godkänd svensk ID-handling, medan du hos andra kan logga in på din Internetbank och beställa ditt BankID direkt. Tänk på att du behöver installera BankID säkerhetsprogram/-app innan du kan beställa ett BankID.

- Giltighetstiden för BankID på kort är begränsad till fem år och du behöver beställa ett nytt BankID innan giltighetstiden går ut.
- BankID på kort beställer du på ett bankkontor.

- För både BankID på fil och Mobilt BankID gäller att lösenordet/säkerhetskoden måste bestå av minst sex tecken.
- I fallet Mobilt BankID enbart siffror. Lösenordet/säkerhetskoden får inte bestå av enbart en siffra som är upprepad och inte siffror i direkt stigande ordning (till exempel 123456).
- Om du glömmer lösenordet/säkerhetskoden så går den inte att återskapa, utan du måste då hämta ett nytt BankID hos din bank/internetbank.

Varför fungerar inte mitt Bank-ID på min nya mobiltelefon/surfplatta/dator?

Det går inte att flytta eller kopiera ett BankID på fil eller BankID säkerhetsprogram från en enhet till en annan. Du behöver installera om programmet och hämta ett nytt BankID hos din internetbank.

Jag skriver rätt lösenord/PIN/säkerhetskod, men programmet påstår att det är fel, varför då?

Det kan till exempel bero på att du har Caps Lock aktiverat eller att du har ändrat tangentbordslayout. Kontrollera och försök igen.

Hur spärrar jag mitt Bank-ID?

Du spärrar ditt Bank-ID genom att kontakta din bank, antingen genom att ringa deras internetsup-port eller logga in på internetbanken.



Om Swish

Du ansluter dig till Swish via internetbanken eller appen. Där kopplar du ihop ditt bankkonto med ditt mobilnummer. När du gjort detta kan du börja ta emot pengar via ditt mobilnummer.

För att kunna skicka pengar behöver du även ladda ner **Swish-appen** "Swish Betalningar" och **Mobilt BankID**. Det går även bra att ansluta sig till tjänsten via bankkontor eller telefonbanken. För privatpersoner kostar det ingenting att skaffa Swish, och det kostar inte heller att skicka eller ta emot pengar.

Kan jag använda tjänsten om jag inte har en smartphone?

Ja, du kan ansluta dig till Swish utan att ha en smartphone. Men har då endast möjlighet att ta emot Swishbetalningar. För att kunna ta emot Swishbetalningar krävs att du anslutit dig till Swish i internetbanken genom att knyta ditt mobilnummer till ditt kontonummer.

Kan jag vara ansluten till Swish i flera banker?

Ja, du kan vara ansluten till Swish i flera banker men då behöver du olika mobilnummer. Du kan bara ansluta ett mobilnummer till ett bankkonto.

Vilka operativsystem fungerar Swish på?

Den senaste versionen av Swish för iOS (iPhone, iPad) kräver version 10.0 eller senare. Den senaste versionen av Swish för Android kräver version 5.0 eller senare.

Kan jag använda Swish med surfplatta?

Ja, om din surfplatta stödjer Mobilt BankID.

Vad händer om jag byter mobilnummer?

Om du byter mobilnummer måste du anmäla det nya telefonnumret till tjänsten. Du behöver även aktivera Swish-appen på nytt. Du bör även avsluta tjänsten på ditt gamla mobilnummer.

Hur ska jag göra om jag har en ny mobiltelefon?

Om du har behållit mobilnumret behöver du ladda ner och aktivera Swish-appen i din nya mobil. Har du bytt mobilnummer måste du först avsluta Swish och sedan ansluta dig igen med det nya mobilnumret.

Hur gör jag om jag vill avsluta Swish?

Du kan alltid avsluta din Swish tjänst i internetbanken, appen eller via bankkontor.

Kommer betalningen fram direkt till mottagaren?

Pengarna skickas direkt mellan bankerna som ingår i samarbetet. Det kommer inte dröja mer än några sekunder innan pengarna är på mottagarens konto.

Kan jag göra Swishbetalningar när jag är utomlands?

Ja. Det som behövs är mottagarens mobilnummer. Tänk på att viss kostnad för datatrafik kan tillkomma om du inte är i Sverige.

Vad händer om jag gör en betalning till någon som inte har Swish?

Om du försöker göra en betalning till någon som inte har tjänsten kommer din betalning inte genomföras. Du kommer då få ett meddelande om att personen du försöker skicka till inte har Swish tjänsten.

Hur mycket pengar kan jag skicka?

För dig över 18 år: När du ansluter dig får du automatiskt en beloppsgräns på 15 000kr per en sju dagars period. Betalningar upp till 150 000 kr är möjligt att göra om mottagare läggs upp i Swish mottagarlista i internetbanken. Kunder under 18 år får automatiskt en beloppsgräns på 2 500 kr/30 dagars period. Vårdnadshavare kan höja gränsen till 15 000kr eller sänka den till 500kr per 30 dagars period. Detta kan göras i vårdnadshavarens mobil- eller internetbank.

Vad händer med betalningen om nätverksuppkopplingen bryts?

Det beror på i vilket läge nätverkskopplingen bröts. Kontrollera statusen på betalningen i din Swish-app under ”händelser”.

Om jag försöker göra en betalning på mer än vad som finns på mitt konto, vad händer då?

Du kan inte skicka mer pengar än vad du har tillgängligt i just det ögonblicket.

Hur vet jag att betalningen kommit fram till mottagaren?

Du som gör en betalning kan alltid se genomförda betalningar i din Swish-app samt i din internet-bank och app direkt. Mottagaren får en notifiering om betalningen i sin Swish-app och kan se betalningen direkt i sin internetbank och app.

Fungerar Swish utan nätverksuppkoppling?

Nej, Swish kräver nätverksuppkoppling.

Kan jag betala mina Swishbetalningar på min mobilfaktura?

Nej, alla betalningar genomförda med Swish, tas direkt ut från ditt bankkonto och sätts in på mottagarens bankkonto.

Jag vill ångra betalningen, hur gör jag?

Betalningen går inte att ångra. Kontakta mottagaren om betalningen blivit felaktig och i andra hand din bank.

Hur vet jag att betalningen kommit fram till rätt mottagare?

Innan du godkänner betalningen visas namnet på mottagaren. Sätt ett finger på den gröna ytan som visas när betalning genomförts och rotera runt med fingret. Då visas ett stjärnfall som uppkommer bakom ditt finger.

Hur säkert är Swish?

Swish är lika säkert som Internetbanken och appen. Oavsett om du just ska aktivera tjänsten eller redan skickar och tar emot pengar kan du känna dig helt trygg.



Videokonferensprogram

Håll kontakt med dina nära och kära som bor på avstånd. Använd någon av de videokonferensprogram som finns idag. Du kan till exempel prata, chatta, prata via video eller till och med samarbeta i en grupp.

Organisera och håll kontakten med familj och vänner, allt i samma app! Möten via videosamtal blir personligare när ni virtuellt ses öga mot öga. Ha ett samtal i vilken situation som helst, oavsett om du vill kommunicera med en enskild person eller flera personer samtidigt, till exempel dina nära och kära.



Med apparna **Teams**, **Google Duo** eller **Zoom** kan du kommunicera med andra var du än befinner dig så länge du har någon form av uppkoppling till internet via wifi eller mobiltelefon.

Myndighetskontakter

Har du Bank Id/Mobilt BankId kan du bland annat logga in till myndigheter, kommuner, försäkringsbolag, företag med flera.

Vårdguiden

Vårdguiden samarbetar med folkhälsomyndigheten kring hälsoanalyser.

- Du kan kontakta vården dygnet runt.
- Du kan till exempel ställa en fråga.
- Läs delar i din journal.
- Hålla koll på dina läkemedel eller förnya recept.
- Läs, ladda ner eller skicka ditt läkarintyg.
- Stöd och behandling på nätet, KBT eller utbildning.
- Boka, omboka eller avboka en läkartid.
- Videomöte med vården.
- Frågor och svar på vanliga åkommor.

Det finns två sätt att logga in på **1177.se**. Med e-legitimation eller med lösenord och sms. För att kunna logga in måste du vara folkbokförd i Sverige. Du behö-ver också ha en svensk e-legitimation eller ett svenskt mobilnummer.

Är du osäker på vilket alternativ du vill välja, så finns det en video längre ner på startsidan.



Pensionsmyndigheten

Här kan du se din pension, följa PPM-utveckling, söka bostadstillägg med mera.



Kivra – elektronisk brevlåda

Du kan få elektronisk post genom appen Kivra. Till dessa brevlådor får Du post från exempelvis myndigheter, banker, arbetsgivare, affärer etc. Förutsatt att Du att du aktiverat att ta emot elektronisk post.



www.kivra.com



Parkering

Parkster – parkera lätt och enkelt

Allt du behöver göra för att komma igång är att ladda ner appen, skapa ett konto och starta din parkering – ingen dekal i bilen behövs med Parkster. Parksters app är helt gratis att ladda ner och finns tillgänglig både för iOS, Android och Windows.

På **Mina sidor** kan du snabbt och enkelt göra ändringar så som:

- Se historik
- Lägga till fler fordon
- Skriva ut kvitton
- Ändra betalmetod
- Med mera

För att göra det så smidigt som möjligt för dig, så sker all betalning i efterskott. Du kan välja att betala med konto/kreditkort, pappersfaktura eller e-postfaktura. För pappersfaktura tillkommer en fakturaavgift per faktureringsstillfälle.



EasyPark –planera din parkering

Med EasyPark kan du planera och boka din parkering på miljontals parkeringsplatser runtom Europa.

Fler parkeringsappar

- MobilPark

Apple/Android telefoner och surfplattor

Inställningar

När din smartphone eller surfplatta är uppkopplad mot ett Wi-Fi nät kan du se symbolen till höger högst upp på skärmen. Alternativt kan du koppla upp dig med abonnemanget du har. För att kunna ladda ner appar/program så behöver du ha ett Apple ID till en iPhone (AppStore) och ett Googlekonto till en Android-telefon (Google Play).



Så här registrerar du ett Apple ID

Ange din e-post och lösenord. Apple ID består av två delar, dels en e-postadress och ett unikt lösen-ord. Lösenordet ska bestå av 8 tecken och måste innehålla minst en stor bokstav och minst en siffra. Apple ID används för allt du gör hos Apple. Enklast skapar du ditt Apple-ID när du installerar din telefon/läsplatta. På samma sätt gör du när du ska registrera ett Google-konto – följ bara instruktionerna som visas när du går in via sidan <https://accounts.google.com> och klickar på ”Skapa konto”.

Surfa på din enhet

För att kunna surfa behöver du en uppkoppling till Internet antingen med hjälp av ett trådlöst nät-verk (Wi-fi) eller via ett 3G/4G/5G-simkort. Därutöver behöver du en programvara, en webbläsare, eller app som kan läsa Internet. I en iPhone är Safari webbläsare. Hur Safari fungerar och används kan du läsa om här: <https://support.apple.com/sv-se/safari>. I en Android-enhet är det olika webbläsare beroende på vilket märke du har på din enhet.

Läsa på din enhet

Du kan idag låna böcker med hjälp av din enhet med hjälp av appen **iBook/eBook** för en Apple-enhet och **Google Play Böcker** för en Android-enhet. För att kunna låna böcker måste du ha lånekort på ditt bibliotek. Logga in på bibliotekets hemsida. Välj den bok du vill låna. Välj bokformatet **EPUB**.

Du kan även läsa tidningar genom att ladda ner och använda appen **Pressreader**. Du måste läsa eller ladda ner en tidning när du besöker biblioteket. Du kan även läsa en tidning hemifrån genom att använda tjänsten **Library PressDisplay** eller betalappar som **Readly** och **ACRY**. Du kan även söka och läsa material i formatet **PDF**. Det finns böcker, rapporter, forskning och mycket mer att ladda ner eller läsa online. Du öppnar dokumenten i **iBooks/Filer**. Rekommendation är att man läser bok/tidningar på sin surfplatta då den har större skärmyta.

Övningar



Fotografera

Du har två kameraobjektiv på din enhet fram- och baksida. Så här gör du:

1. Välj fram eller baksida
2. Välj mellan stillbilda- eller videokamera
3. Zooma: nyp med fingrarna på skärmen för att få fram zoomlisten. Dra spaken och anpassa efter motivet.
4. Fokus: Tryck på skärmen på motivet du vill ha i fokus.
5. Tryck och ta bild.
6. Klicka på miniatyren för att öppna senast tagna bild.



Foto/Galleri

I foto/galleri får du en översikt över dina bilder i små miniatyrer. Även dina videos hamnar här. Tryck på en miniatyr för att öppna bilden. Nu kan du granska och ändra bilden.

Du kan göra en enkel redigering. Tryck på ändra så får du upp alternativen

- Roter
- Förbättra bilden – autoförbättring
- Ta bort röda ögon
- Beskär bilden



Ringa ett samtal och skapa kontaktlista

Vill du ringa trycker du på symbolen med en telefonlur. Du får då upp ett tangentbord där du kan slå telefonnumret.



Finns den du vill ringa i din kontaktlista går du till listan genom att trycka på symbolen som ser ut som en adressbokv (kontakter) därefter trycker du på den du vill ringa till.

Vill du lägga till personer eller företag i kontakter gör du så här:

1. Öppna kontaktkatalogen
2. Klicka på plustecknet (=lägg till)
3. Fyll i de uppgifter du vill ha om kontakten
4. Spara kontakten



SMS (Short Message Service)

Du använder den här funktionen för att skicka korta meddelanden till dina vänner. Tryck på appen meddelanden och sedan kan du skriva och skicka SMS.

Simkortet

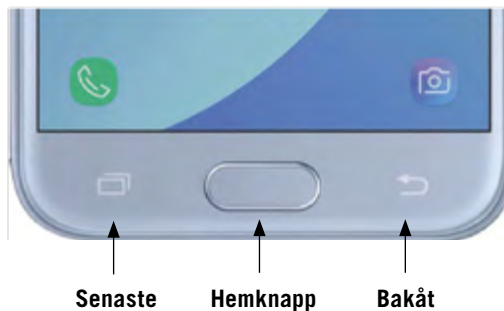
Se till att du har koll på alla pinkoder. Framför allt vilken pinkod du har till telefonens sim-kort. Om du glömmer eller tappar bort den kan du ej ringa några telefonsamtal. Telefonen i sig fungerar men ringmöjligheten är borta. Förvara därför den på ett säkert ställe.

Simkort, är ett elektroniskt kort avsett att sättas in i en mobiltelefon, surfplatta, bärbar dator eller ett mobilt bredbandsmodem. Kortet är utfärdat av en mobiloperatör och innehåller information om telefonnummer, vilka tjänster som ingår i abonnemanget och teknik för att kryptera samtal. Kortet kan även uppdateras via telefonen från operatören. Även delar av den personliga telefonboken och annan information kan sparas på kortet.

OBS! Exempelen här varierar beroende på telefonmodell.

Hemknapp eller motsvarande – kom igång!

- Starta telefonen med ”Hemknappen” nedtill på framsidan.
- Dra med fingret på skärmen för att låsa upp.
- Hemknappen används även för att komma ur menyer/sidor för att komma tillbaka till skärmen från att ha tittat på en sida.
- Bakåt-symbolen används för att komma tillbaka till tidigare sida.
- Senaste-symbolen visar de senast använda programmen.



Nyare mobiltelefoner har ingen knapp!

Bra att veta

Fingeravtryck

På modeller med funktionen Fingeravtryck kan du använda sensorn i Hemknappen till att läsa av ditt fingeravtryck istället för att använda en lösenkod när du vill låsa upp surfplattan. Registrera fingeravtrycket under; Inställningar > Låsskärm och säkerhet > Fingeravtrycksläsare och följ instruktionerna.

Ansiktsigenkänning

På modeller med funktionen Ansiktsigenkänning kan du även låsa upp skärmen genom att identifiera ditt ansikte. Registrera ditt ansikte under Inställningar > Låsskärm och säkerhet > Ansiktsigenkännare och följ instruktionerna.

Mönster eller **pinkod** är också ett sätt att öppna din enhet med.

Stänga av/omstart

- Använd samma knapp som att sätta på telefonen på långsidan högst upp på höger sida.
- Håll ner knappen tills en meny kommer upp på skärmen, välj Stäng av.
- Ett kort tryck stänger ner skärmen i viloläge.

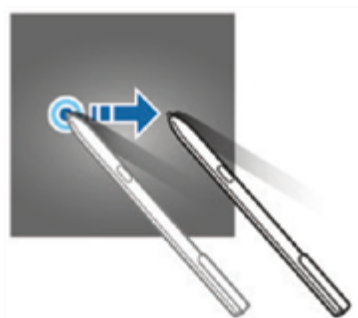
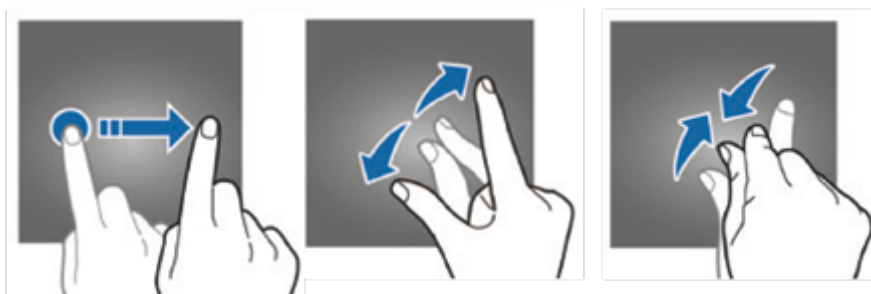


Bra att veta: Höja/sänka volym

- Höj och sänk volymen genom att trycka på knapparna på sidan.
- Stäng av ljudet helt genom att dra ner aviseringspanelen och tryck på högtalar-symbolen.

Använda pekskärm

- Använd fingertopparna på skärmen.
- För att öppna en applikation (app) nudda lätt med ett finger.
- Bläddra på sidan du öppnat genom att dra fingret direkt på skärmen.
- Prova att förstora texten genom att dra tumme och pekfinger ifrån varandra på skärmen.
- Återgå genom att dra ihop tumme och pekfinger.
- Gå tillbaka till skärmens startsida genom att trycka på hem-knappen eller gå tillbaka till tidigare sida med bakåt-symbolen.



Bra att veta

- Det blir fler sidor att bläddra bland, allt eftersom det fylls på med appar. Bläddra med fingret åt höger och vänster för att visa alla appar som finns på surfplattan.
- Om du har en Samsung smartphone med medföljande S Pen kan du använda den på skärmen genom att trycka, dra, klicka, svepa och även skriva och rita med.

Komma ut på nätet – Internet

- Tryck på appen för din **webbläsare**.
- Googla, det vill säga att skriva det du vill söka efter i meny-rutan högst upp, till exempel din födelseort.
- Tangentbordet är inbyggt i telefonen och visar sig när du trycker på rutan där du skriver ditt sökord.
- Tryck sedan på GÅ på tangentbordet. Flera förslag kommer upp, tryck på den länk som passar dig bäst.



**Safari och Chrome,
exempel på webbläsare**

Bra att veta

För att använda Internet så måste telefonen vara ansluten till ett trådlöst nätverk, så kallat Wi-Fi, eller ha ett mobilbonnemang som du tecknar hos en mobiloperatör. Internet behövs för att använda de flesta apparna.

För att spara en sida som favorit (bokmärke), tryck på > Bokmärken och därefter på LÄGG TILL. Här kan du också se dina Sparade sidor och Historik.

Wi-Fi

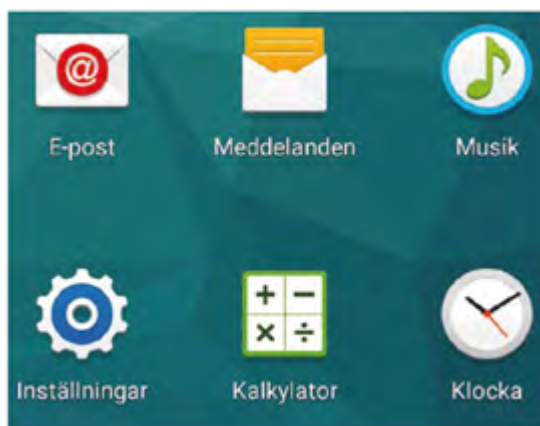
Trådlösa nätverk, Wi-Fi, finns ofta på kaféer, hotell, bibliotek och i vissa gemensamma lokaler som sjukhus och konferenslokaler med flera. Be om lösenordet i receptionen eller i butiken. Tryck på Inställningar > Wi-Fi > Välj nätverkets namn > Skriv in det lösenord som gäller för det nätverket > Anslut.

Andra webbläsare

Andra webbläsare för dina enheter som finns att ladda ner gratis från Appstore/Play Butik är till exempel Google Chrome, Firefox., Microsoft Edge.

Ladda ner appar

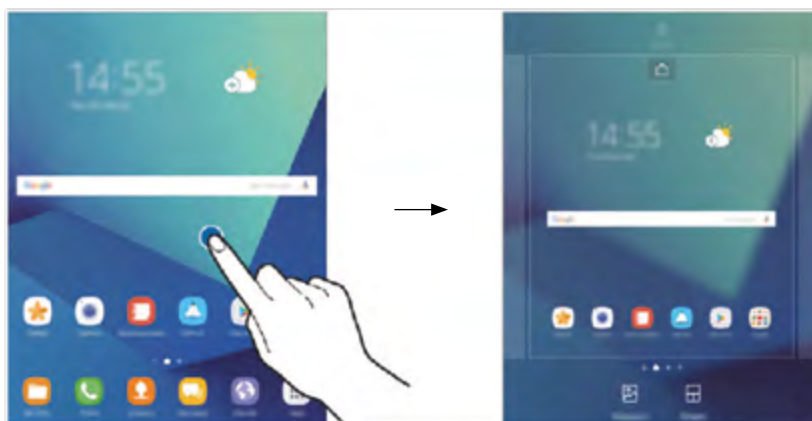
- App är förkortning för Applikation.
- Tryck på appen Play Butik.
- Sidan är uppdelad i kategorier, Appar och spel, Filmer, musik och böcker.
- Sök efter en app genom att trycka på Sök (förstoringsglas som symbol) skriv i sökrutan, till exempel korsord eller recept.
- Välj den app du vill ladda ner.
- Tryck på Installera.
- En ruta kommer upp med information, tryck Godkänn om vill ha den appen.
- Appen laddas ned och lägger sig på skärmen.



Applikationer /appar

Rensa och städa skärmen

- Flytta appar. Håll med fingret på en app tills den blir rörlig och gå att flytta. Dra appen med fingret till en annan sida genom att dra den till sidan åt höger eller vänster på skärmen. radera en app genom att trycka på appen tills den blir rörlig och dra den till Ta bort/papperskorgen längst upp på skärmen.



Läsa av datum i Kalendern

- Tryck på appen Kalender.
- Välj hur du vill se kalendern i överskrif-
terna; År/Månad/Vecka/Dag/Agenda.
- Dagens datum är ifyllt eller
med en cirkel runt siffran.
- Tryck på Idag högst upp i menyn så visar sig dagens datum.

Bra att veta

Kalenderns vy/utformning går att ändra efter ditt önskemål. Visa dag, vecka, månad eller år högst upp på skärmen. Tryck på de olika alternativen för att utforska.





Använda GPS och karta

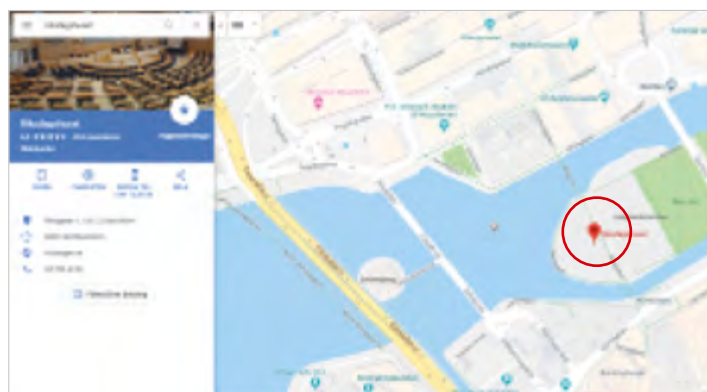
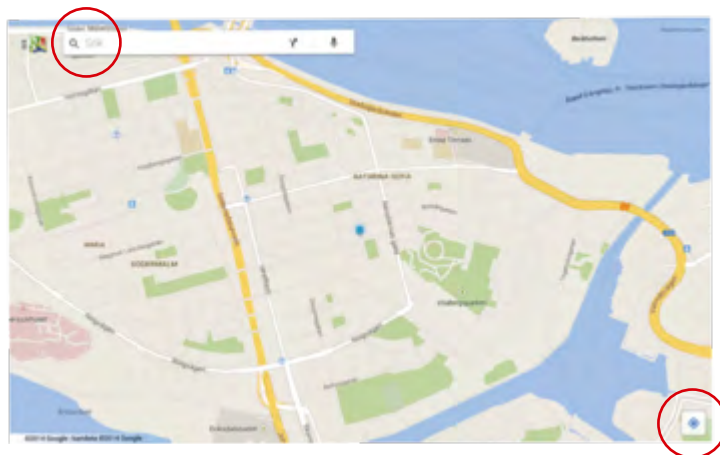
- Tryck på appen Maps.

Se var du är

- Tryck på kompassymbolen i högra hörnet för att se var du befinner dig.
- Punkten visar platsen där du befinner dig nu.

Hitta till en plats

- Ange namn på en plats eller adress i sökrutan, till exempel Riksdagshuset.
- En röd markering kommer upp för att visa den sökta platsen på kartan.
- Tryck på i Mer information.
- Tryck på Vägbeskrivning för att få fram färdvägen.
- Välj färdssätt; bil, kollektivtrafik, promenad eller cykel.
- Färdvägen visas som en blå linje på kartan.
- **Förslag på övning:** Ta fram en karta över din hemväg.

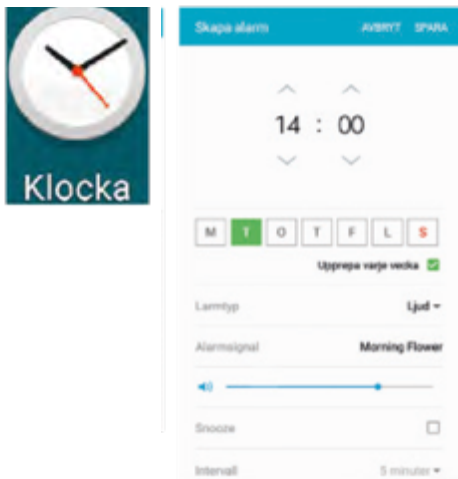


Ställa väckarklockan

- Tryck på appen Klocka som finns under Program.
- Välj Alarm.
- Tryck på + tecknet längst till höger, ange en tid då alarmet ska starta, ljud- och larmsignal och dagar då alarmet ska upprepas och tryck på Spara.
- Justera alarmet genom att trycka på alarmet, gör ändringen och spara igen.
- Stäng av alarmet genom att dra X utanför den stora cirkeln.
- Ta bort alarmet genom att trycka på längst upp till höger.
- Tryck på Ta bort, välj alarm med att sätta en bock i rutan, tryck sedan på papperskorgen uppe till höger.

Bra att veta

- Kalendern kan även användas för att få en påminnelse! Till exempel att någon fyller år, eller att du ska besikta bilen med mera.
- Appar för tidsplanering finns att ladda ner. Sök i App Store på till exempel Väckarklocka eller Tidsplanering.





Läsa e-post

Appen med dina e-postmeddelanden, E-post, ser ut som ett kuvert.

- Om du har fått ny e-post syns det en orange eller röd ikon/cirkel med en siffra på kuvertet.
- Tryck på appen E-post.
- Läs nytt e-postmeddelande genom att trycka på meddelandet med fet text, det som ligger överst har kommit in senast.

Bra att veta

- Läst e-post ligger kvar i inkorgen tills du tar bort dem själv.
- Radera ett e-postmeddelande genom på det e-postmeddelande du vill slänga. Tryck därefter på Papperskorgen/Ta bort.
- Om du redan har en e-postadress kan den kopplas till din telefon, alla e-postkonton stöds. Du behöver din gamla e-postadress och det lösenord du använt. Tryck på E-post-fliken under > Inställningar > Program > E-post. Lägg till konto enligt instruktionerna.
- För att skapa en helt ny e-postadress, öppna > Inställningar > Konton > Lägg till konto och följ instruktionerna.

Ta emot och spara bilder

Tryck på meddelandet du fått via E-post eller Meddelande som innehåller en bild.

- Tryck på bilden så att den öppnas.
- Tryck på symbolen med tre punkter uppe i menyn och välj Spara.
- Bilden finns nu i appen Galleri.

Några exempel på appar

Titta på topplistor för att se listor på populära appar, de sorteras under Betal, Bästsäljande och Gratis.

TV-program, Radio, Play

Titta på TV-program eller lyssna på radioprogram i efterhand genom kanalernas Play-appar, till exempel SVT, TV4 och SR. Hitta dagens TV-program med app för TV-tablå, exempelvis TVdags.se. Alla appar laddar du ner från Play Butik.

Läsa tidningen och se på nyheterna

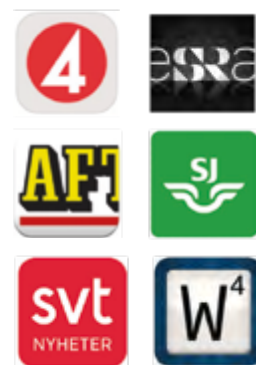
I App Store laddas dagstidningar ner, exempelvis SVT Nyheter, Aftonbladet, DN, SvD och Expressen. Hos del tidningar krävs att du är prenumerant på digital- eller papperstidningen för att få läsa allt innehåll.

Nyttiga appar

- Sök det du behöver: Hitta.se, Eniro.se
- Resor: SJ, SL, Taxi, lokaltrafik
- Mat: ICA, Coop, Willys, matbutiker på nätet
- Apotek: Apoteket, Apotek Hjärtat, Kronans apotek
- Väder: SMHI, WeatherPal, Klart

Spel

- Wordfeud
- Pussel
- Korsord
- Yatzy



Att tänka på när du åker utomlands

Innan du reser

- För att undvika avgifter och högre priser, kontakta din operatör eller sök på deras webbsida för att kolla vad som gäller i det land du åker till. En del operatörer erbjuder billiga semesterroamingabonnemang om du till exempel vill surfa på nätet, mejla eller använda appar.



Vid flygresan

- Slå på flygplansläget vid start och landning. Öppna aviseringspanelen genom att svepa nedåt uppifrån på skärmen. Tryck sedan på flygplansläge.
- Du kan också slå på/av flygplansläge under Inställningar. När flygplansläge är på visas i statusfältet högst upp till höger på skärmen. Du kan också slå på eller stänga av Wi-Fi och Bluetooth i aviseringspanelen.
- Vissa flygbolag tillåter att telefonen är påslagen om du slår på flygplansläget. Wi-Fi och Bluetooth avaktiveras så att du inte kan ringa eller använda funktioner som kräver trådlös anslutning, men du kan lyssna på musik, spela spel, se på video eller använda appar som inte kräver internet. Om flygbolaget tillåter det kan du slå på Wi-Fi och Bluetooth medan flygplansläget är aktiverat.

När du kommit fram

- Gå till Inställningar > Anslutning > Mobilnätverk.
- Aktivera Dataroaming och andra inställningar som din operatör föreslår.

För att undvika kostnader helt när du är utomlands

- Behåll flygläget på under hela resan. Dataroaming innebär att du kopplar upp dig mot en annan operatörs nät när du befinner dig i utlandet och använder mobila tjänster som samtal, SMS/MMS och internet.

Den 15 juni 2017 togs roamingavgifterna bort för samtal och mobilsurf när du befinner dig utomlands inom EU (samt EES-länderna Norge, Island och Lichtenstein). Det innebär att du kan ringa, SMSa, surfa på nätet i dessa länder för samma pris som hemma. Några teleoperatörer har valt att begränsa surfpotten utanför Sveriges gränser i sina nya abonnemang, det är därför viktigt att du kollar vad som gäller hos din operatör.

ICE – In case of emergency

Om du råkar ut för en olycka och blir skadad eller medvetslös så vill räddningspersonalen snabbt få tag i dina anhöriga. Lägg in deras telefonnummer i din mobil under den internationella beteckningen ICE – In case of Emergency.



Med ICE-kontakter i din mobil kan räddningspersonalen snabbt få tag i rätt anhörig som kanske dessutom kan berätta om din blodgrupp eller eventuella allergier eller sjukdomar.

För de anhöriga är också ICE en stor fördel. I snitt tar det nästan sex timmar för familjemedlemmar att bli kontaktade vid ett olycksfall men med hjälp av ICE så kan det gå mycket snabbare. All tid som kan vinnas är viktig för att både den drabbade och de anhöriga ska kunna bearbeta upplevelsen av olyckan.

Olika ICE-lösningar

1. Exempelvis iPhone har en inbyggd app för ICE och medicinsk information. Denna heter Hälsa och när telefonen är låst nås informationen via ”Medicinskt ID” som visas om man trycker på ”Nödsituation” på skärmen.
2. På Androidtelefoner kan du lägga in ICE-nummer i ägarinformationen för att den ska synas även när skärmen är låst. Ägarinformationen finns under Sekretess.
3. Det finns en rad externa appar att hämta både för iPhone och Android.

Tips

- Lägg in ICE-nummer som bakgrundsbild på din display. En del ICE-appar har funktioner för att smidigt göra detta. Se faktarutan för mer information.
- Skriv ICE-nummer på en lapp och tejpa fast på baksidan av telefonen

ABFs egna elektroniska tjänster

ABF använder sig av olika elektroniska tjänster för att kunna rapportera den verksamhet som genomförs och för att kunna hantera dem behöver du exempelvis ha ett eget mobilt bank-id (se sidan 4 hur du laddar ner det till din dator, läsplatta eller smarta telefon).

E-tjänsterna når du via **www.arretjanst.abf.se** och där behöver du uppge ditt personnummer/lma-nummer samt ett lösenord som du fått ange när du började använda tjänsterna. Om du inte har en inloggning ta kontakt med ditt närmaste ABF-kontor så hjälper de dig. För att hitta kontaktuppgifterna till ABFs olika avdelningar går du till **Distrikt & avdelningar - ABF**

En manual är framtagen för att visa hur de olika tjänsterna kan användas. Manualen heter "E-tjänsten" och den ber du din ABF-kontakt förmedla till dig.

Tips på mer information

Digitalhjälp

På Post- och telestyrelsens (PTS) hemsida hittar du deras digitala plattform Digitalhjälp. Där finns tips om fler användbara tjänster och appar samt praktiska guider för att komma igång.

www.pts.se/digitalhjalpen/

Funk-IT Lyftet

Guider i olika format för vanliga aktiviteter som är digitala. Till exempel söka information, kontakta läkaren, skicka mejl, köpa bussbiljett. Projektet är ett samarbete mellan Uppsala kommun och Post- och telestyrelsen.

vardochomsorg.uppsala.se/funkit/

Seniorsurfarna

I varje säsong i Utbildningsradions tv-serie Seniorsurfarna skickas fyra av Sveriges mest folkkära personer på ett digitalt träningsläger för att få grepp om sin digitala omvärld. De två första säsongerna finns alla tillgängliga på UR Play och i februari 2022 har den tredje säsongen premiär på SVT2 och UR Play. Till samtliga avsnitt finns tillhörande pedagogiskt material.

urplay.se/serie/214200-seniorsurfarna

Försök inte lura mig

Försök inte lura mig är ett utbildningspaket som innehåller handledning, filmer och annat material som ger ökad medvetenhet och bättre kunskaper om hur man kan skydda sig mot bedrägerier bland annat på nätet. Polisen har tagit fram paketet i samarbete med PRO, SPF Seniorerna och Brottsofferjouren.

polisen.se/utsatt-for-brott/skydda-dig-mot-brott/aldre-och-funktionsnedsatta/forsok-inte-lura-mig/



www.abf.se