

## Kortkurs om 1177 samt Region Värmland

Kursen förutsätter ett fungerande mobilt BankID

### 1177

Tjänster i 1177 utan inloggning

- Information om olika besvär och sjukdomar och tandvård samt Lindring och Egenbehandling
- Ringa 1177

Tjänster i 1177 som kräver inloggning

- Recept och journaler • Kolla läkemedel
- Boka och ändra tider
- Skriva egenremiss

**Region Värmland** ( kan nås via 1177 eller med en separat App)

Beställa tid, oftast samma dag, för att träffa läkare, fysioterapeut eller psykolog för kontakt över nätet.

## Kortkurs om Bibliotekstjänster

Kursen förutsätter lånekortsnummer, personnummer och personlig kod

- Lån, omlån och reservation. Söka böcker
- E-tjänster (Kräver lånekortsnummer, personnummer och personlig kod) ○ Låna E-bok, ljudbok med Appen Biblio
  - Låna och se på Film ( här är det lämpligt att föra över bild och ljud till en TV) ○ Pressreader inloggad mot biblioteket
- Ladda ner Apparna Biblio och Cineasterna
- Koppla upp mot Pressreader hemifrån
- Instruktionsvideo ○ Cineasterna ○ E-bok
- Uppslagsverk
- 8 sidor – Nyheter på lätt svenska

## Kortkurs om Appar för ekonomitjänster och inloggning

(15+120 min – 2 tillfällen)

Installera Banken i mobilen

Installera Mobilt BankID - Måste göras hos bank

Installera Swish och koppla mot ett bankkonto.

Använda Swish med på olika sätt, swishnummer, mobilnummer eller QR-kod.

Skapa egen QR- kod för avläsning

Skapa egen QR- kod för utskrift

Öva på Swish

Öva på olika inloggning som kräver Mobilt BankID

Demonstrera betalning med mobilen, Apple Pay, Google Pay, Samsung Wallet

## Kortkurs om Kamera och redigering

Här finns olika telefonmärken, årsmodeller, operativsystem och extrafunktioner vilket gör det svårt att ge specifik Information. Kursen begränsas därför till genomgång av generella Begrepp som finns på de flesta telefoner.

Inom redigering är dessa Begrepp viktiga:

- Kontrast
- Ljushet
- Färgmättnad
- Filter
- Format
- Beskrining
- Text
- Skärpa

Vi försöker leta reda på dessa Begrepp i telefonerna och hur de kan justeras.

Ett bra taget foto ger bästa förutsättningarna för ett bra slutresultat vid redigering. Vid själva fotograferingen är det därför viktigt att titta på dessa begrepp:

- Panorering
- Blixt
- DIN
- Raw Format
- Bildstorlek
- Selfie
- Fördröjning

- Fotometoder
- Fotoriktningar

## Kortkurs om ParkeringsAppar

### Innehåll Lektionspass

1. Installera Appar – EasyPark och MobilPark som finns i Kristinehamn
2. Registrera egen bil eller bilar
3. Registrera Kreditkort
4. Torrköra Appar
5. Avsluta eller förlänga tid för parkering
6. Kolla konto med betalningar

### Praktik ute på stan

1. Besöka parkeringsplatser på stan och välja rätt parkeringszoon
2. Välja bil som ska parkeras i Appen
3. Ställ in planerad sluttid för parkeringen utan att starta
4. Dra tillbaka tiden till noll och stänga Appen

### Reda ut förutsättningar ( egen förberedelse för denna kurs )

1. Ha BankID ( behöver ordnas i bank )
2. Kunna sitt eget AppleID och lösenord (för iphone) eller vara inloggad på ett eget Google konto (Android)
3. Veta eget bilnummer
4. Ha kreditkort som är öppet för internetbetalning
5. Ha lämplig telefon
6. Ha tillräckligt med minne

## Kortkurs om Råd vid köp av smartphone och mobilabonnemang

### ***Råd för Smartphone***

**Tekniska krav** (Dessa måste definieras och motiveras)

Skärm med lägsta siffran på upplösning 1080

Lagringsminne minst 64 GB

Arbetsminne minst 4 GB

Batterikapacitet minst 3500 mAh

### **Övrigt att tänka på**

Rimligt stort märke för att sköta uppdateringar några år framåt vilket ofta pekar på Samsung eller iPhone.

Måste klara av att förbättra tillgängligheten för hörsel och syn för de flesta

Vid köp av begagnad utrustning måste det gå att uppgradera till Android 8 eller IOS 12 för att klara nu gällande krav för BankID

Fingeravtryckssensor och ansiktsigenkänning höjer säkerheten

Utrustning som den ska samköras med.

Tilltänkt användningsområde viktigt.

Vid val av begagnad utrustning är det viktigt att kolla batteriets status och garanti och om operativsystemet fortfarande uppdateras.

### **Ekonomi**

Finns bra Smartphone för under 3000 kr. Vid val av begagnad utrustning finns äldre toppmodeller som är prisvärda.

Ett bra ställe att titta på vad som finns är att gå in på hemsidor för olika företag som säljer utrustning.

### ***Råd för mobilabonnemang***

- Jämförelser för val av tjänsteleverantör avseende
- Nät
- Pris
- Datamängd och surfpott
- Supporttyp
- Extraerbjudande vid start
- Täckning
- Övriga villkor t ex 5G

## Kortkurs om Kompenserande hjälpmedel

### **Syn**

Större tecken

Ändra färg på tecken och bakgrund

Förstoring

Högkontrasttangentbord

Liggande större tangenter Extra  
tangentbord via bluetooth

Text till tal.

### **Hörsel**

Anpassning för hörapparat

Uppjustera upp vissa toner

Koppla in hörsnäcka via bluetooth

Tal till text

### **Generellt**

Ordning och reda på hemskärmen med allt på sin fasta plats och ibland i mappar

Ordna bakgrund för bättre läsning

Tala in kommandon med Assistenten och Siri

Pekpenna

Kortnummer på telefonen

Stativ

112

Avisering från kalendern

QR-kod läsare - minskar manuell inmatning

Ansikts- och fingeravtryckigenkänning - minskar manuell inmatning

## Kortkurs om säkerhet

### *Säkerhet i utrustning*

- Använd **Pinkod** och ha den hemlig
- Använd **Skärmlås** med Kod, Mönster, Fingeravtryck eller Ansikte
- Använd Antivirusprogram t ex AVG som är gratis
- Använd inte samma lösenord till allt
- Skaffa lösenordshanterare
- Följ tips om hur bra lösenord ska skapas
- Skaffa **BankID** och använd det så ofta det går vid inloggning
- Skaffa digital brevlåda t ex Kivra

### **Säkerhet genom egen vaksamhet**

- Kolla avsändare vid BankID
- Klicka inte på okända länkar
- Ta bort misstänkta mail direkt t ex vinster eller speciellt utvald
- Betala inte extra fraktkostnad
- Kolla med källan om just de skickat något till dig
- Var misstänksam mot okända samtal, speciellt utländska
- Stå över sökresultat märkta "Annons"
- Var misstänksam mot alltför bra erbjudanden
- Använd kort med lite pengar och utan kredit vid kortbetalning över nätet
- Använd helst inte publika nätverk, kör istället det egna mobilnätet
- Acceptera inte alla kakor på nätet (cookies)
- Spärra kort mot Internetbetalning och Utlandsbetalning

### **Generella råd**

- På denna adress finns mer kunskap <https://internetkunskap.se/snabbkurser/>
- Ta del av information från SeniorNet Sweden
- Kom ihåg att allt vi gör kan medföra risk, men det betyder inte att vi ska stå över allt. Var inte rädd att använda data.  
- Nyttan är större än risken !

## Kortkurs om Ord, begrepp och samband inom data

Denna kortkurs förklarar

- Grunderna inom data men med inriktning på smartphone.
- Summering av olika typer av datorer såsom PC, mac, plattor och telefoner.
- De grundläggande delarna i en dator såsom in- och utenheter
- Hur de olika delarna samverkar.
- Kortfattat Internet och hur det hänger ihop.
- Ett flertal vanliga ord och begrepp inom data. Dokumentationen till kursen omfattar 80 ord och begrepp varav vissa centrala kommer att behandlas inom kursen.

## Kortkurs om att handla på nätet

Kursen ger exempel på olika webbplatser med olika sätt att sälja och vikten av referenser

- Blocket – Köp och sälj
- Tradera - Auktioner
- SJ - Bokning och köp med många alternativ
- Kjell & Co - Personlig säljare
- Elgiganten – jämförelse av produkter

Vi tittar på olika webbsidor för prisjämförelser och referenser

E-biljetter för utskrift eller i telefonen.

Orderbekräftelse, Villkor såsom Fraktkostnader och Betalningssätt I

kursen ingår köp från övningsföretag där olika alternativ kommenteras

<https://www.funkabutiken.se/home/ovningarna.html>

Avslutningsvis behandlas några säkerhetsfrågor vid nätköp

- Lås kortet för internetbetalning och öppna bara vid köp
- Undersök butiken och handla bara i säkra butiker - https samt hänglås
- Skaffa separat bankkort för köp på nätet
- Spara inte kortuppgifter i butiken