



Föreningen Botkyrka-Salem

HjärtLung

Vi samarbetar med



Android Mobiltelefon

En smart mobil är förutom en vanlig mobiltelefon för samtal och SMS också en minidator med internet uppkoppling. Det finns ett antal olika Operativsystem. Det mest använda är **Android** från Google. Android äldre än 7.1.1 stöds inte efter september 2021.

Mobilkommunikation

Trådlös överföring mellan mobilmaster(basstationer) och mobiltelefoner. Generation 1-5.

1G (NMT450 och 900) Analoga system som kom 1982

2G(GSM,GPRS,EDGE) Första digitala systemet kom 1992 och gav oss SMS (NOKIA)

3G(UMTS,HSPA) Kom 2003 och gav oss internet åtkomst 'Smartphones'

4G(LTE) Kom 2011 och gav oss IP telefoni, mobil TV, video konferans

5G Kom 2020 och ger oss hastigheter som närmar sig fast förbindelse.

IMEI kod

Sätts av mobiltillverkaren och anger Fabrikat + Typ + Serienummer. Ring '*#06#' får då upp IMEI koden. Skriv ner den för att kunna uppge till polisen om mobilen blir stulen.

www.imei.info ger teknisk information om mobilen.

www.imeipro.info ger information om mobilen är spärrad via IMEI koden.

SIM kort

Erhålles från operatören man tecknar abonnemang hos. Finns i 3 storlekar Standard, Micro och Nano. SIM kortet innehåller IMSI kod som anger Land + Operatör + Mobilnummer. SIM kortet har också minnesutrymme för att kunna lagra kontakter. Dagens SIM kort i mobilen är på väg att bytas ut till e-sim. Det är en extra krets i mobilen som inte behöver bytas utan man laddar ner den information som finns på dagens SIM kort från en QR-kod. Tar mycket mindre plats. Om mobilen inte behöver kunna öppnas kan den göras vattentät.

Nödsamtal på mobilen ICE (In Case of Emergency)

Om mobilen blir borttappad eller om man själv skulle bli medvetlös är det mycket bra om polis eller ambulanspersonal kan komma i kontakt med anhörig. Det går med hjälp av ICE nummer som man själv lägger in. Dessa nummer går att ringa till utan att behöva låsa upp mobilen. Kan också vara bekvämt för en själv att nå sina anhöriga. Hur man lägger in ICE nummer varierar. Sök efter ICE, Nödsamtal eller Krisinformation. Lägg in önskade kontakter från Kontaktlistan i Enheten t.ex. Hem, Maka/Make och barn.

Hur avancerad mobil behövs ?

Utvecklingen går fort med nya modeller varje år. Om man inte har behov av det allra senaste finns det mycket pengar att spara på att köpa en äldre/enklare modell. Duger utmärkt för de flesta. Det går att få en helt OK mobiltelefon för ca 2000kr med min 32GB lagring/3GB minne.

Var hitta appar ?

Google Play Butik för Android mobiler. Apple Store för Apple Iphone mobiler. Microsoft Store för Windows mobiler och datorer. Undvik appar som begär tillgång till mer (t.ex kontakter eller position) än vad som behövs. Undvik appar med reklam (ibland även med köp möjlighet) som är vanligt i gratis appar. Det kan vara värt att betala för en app för att slippa sådant. Prova också att trycka i tomt utrymme på startsidan på mobilen. Välj Widgetar. Kan här välja ett antal olika Widgetar (mini-appar).

Ta bort appar

Håll nertryckt en stund på app ikonerna och för den till papperskorgen eller välj Avinstallera.

Vad kan man använda en smart mobiltelefon till ?

Även en gammal avlagd smart mobiltelefon kan användas till mycket utan att det kostar något. Oftast är det batteriet som lägger av och då är det bara att ha batteriladdare eller extra batteri (powerbank) anslutet. Tänk på brandrisken täck inte över laddare eller mobil. Mobiltelefonen innehåller många funktioner som kan användas till olika saker.

Följande fungerar utan både mobilabonnemang (SIM kort) och WiFi.

Mikrofon till mobilen kan också användas till att spela in ljud med (appen *Röstinspelning*) eller mäta ljudvolym (t.ex. appen *Ljudmätare*).

Högtalare till mobilen kan också användas till att lyssna på musik eller radio. Hörlurs sladden fungerar som radioantenn. Mycket bra ljud kan erhållas om mobilen kopplas till en Bluetooth högtalare.

Kamera att fotografera och filma med. Kan också användas som förstoringsglas. Kameran kan på många mobiler startas med att dubbel trycka Start knappen. Vid fotografering prova HDR (High Dynamic Range). En teknik för att få bättre kontraster i bilden. Det visar sig i bilder med en blandning av ljusa och mörka partier. Utan HDR blir de ljusa partierna för ljusa eller de mörka partierna för mörka. HDR skapar en balans mellan det ljusa och mörka. På så sätt framträder färgerna bättre. HDR fungerar inte bra då det är rörelse i bilden. Blir då suddigt. AI är en förbättrad version som även tar hand om rörelser.

Blixt till kameran kan också användas som ficklampa.

Positionssensor för att vrida text och bild på mobilen kan också användas som stegräknare (t.ex. appen *Stegräknare*) eller som vattenpass (t.ex. appen *Bubble Level*).

Bluetooth trådlös överföring som ersätter bl.a. USB kablar. Räckvidd ca 10m. Kan bl.a. användas för att föra över bilder från mobiltelefon till bordsdator. Slå på mobilens Bluetooth. Inställningar > Enheter > Bluetooth. Slå på datorns Bluetooth. Inställningar > Enheter > Bluetooth. Välj din mobil i datorns lista över Bluetooth enheter. Öppna mobilens fotovisare Galleri och markera de bilder som ska överföras. Välj Dela Bluetooth. Bluetooth bör vara avstängt när det inte används.

NFC (Near Field Communication) trådlös överföring. Räckvidd ca 10cm. Kan användas för att läsa rfid taggar. NFC bör vara avstängt när det inte används.

GPS (Global Positioning System) för att se var man är.

Appen **Google Maps** kan användas utan vare sig mobilabonnemang (SIM kort) eller WiFi anslutning om kartan sparats på mobilen i förväg. Mycket bra om man är utanför mobiltäckning eller utomlands. Gå in på Google Maps > Användar ikon > Offlinekartor > Välj din egen karta > Ladda ned. Sedan Google Maps > Kör > Ange destination. Eller skapa ikon till en plats man ofta behöver hitta till. Tryck en stund i tomt utrymme på skärmen > Välj Widgetar > Maps > Vägbeskrivning > Ange plats > Spara.

Följande kräver WiFi anslutning

Trådlös överföring som ersätter nätverkskabel mellan router och dator. Räckvidd ca 100m. Låt datatrafiken gå via WiFi hemma och på säkra platser. Gratis WiFi på offentliga platser är en säkerhetsrisk och bör undvikas. **Inställningar > WiFi > På**. Kan låta samtal gå via WiFi som

datatrafik med hjälp av t.ex. apparna *Skype* (Microsoft) eller *WhatsApp* (Facebook). Det går att använda sig av Inställningar > Anslutningar > **WiFi samtal** där mobiltäckningen är dålig. Skillnaden mot t.ex. *Skype* är att andra parten kan vara ansluten på normalt sätt via mobilnätet utan stöd av någon app. WiFi mottagaren kan också användas för att analysera WiFi nät och testa bästa placeringen av routern i hemmet (t.ex. appen *WiFiAnalyzer*). Med **WiFi Direct** kan man ansluta enheter direkt till varandra utan att gå via router. På samma sätt som med Bluetooth men WiFi har längre räckvidd och högre hastighet.

Övervakningskamera

Använd gammal avlagd mobil som övervakningskamera. T.ex. apparna *Alfred*, *Dormi-Baby Monitor*, *Baby Monitor 3G* eller *Baby Cam*.

SmartTV mobil

Om TVn har HDMI ingång kan den göras om till SmartTV. Anslut *Chromecast* till TVn. Starta appen *Google Home* på mobilen. Konfigurera *Chromecast* att ansluta till samma WiFi som mobilen. Starta t.ex appen *SVTplay* eller *Youtube*. Klicka på *Casta* symbolen. Finns också Microsoft *Miracast*, Apple TV och *Xiaomi Box*.

Spel konsol

Använd gammal avlagd mobil som spelkonsol genom att installera emulatorerna *Mupen64plus*, *Classicboy* eller *PPSSPP-PSP* emulator och kör via *Google Chromecast* till TVn.

Ställ frågor till mobilen

Google Assistent (*Siri* på Apple, *Cortana* på Windows). Håll hemknappen nertryckt en stund. Säg *Ok Google* eller tryck mikrofon symbolen. Mobilen svarar med texten 'Lyssnar'. Ställ en muntlig fråga eller ge ett kommando t.ex. 'Tänd ficklampan' eller 'Ring N.N.'. Med appen *Google Foto* kan man öppna en bild, trycka på symbolen 'Google Lens' eller 'HiVision' och få förslag på vad bilden föreställer. *Google Lens* kan även läsa Bar- och QR-koder. Skapa QR-kod www.skapaqrkod.se

Större text på mobilen

Inställningar > Skärm > Teckenstorlek

Skriva ut från mobilen

Anslut mobilen till det WiFi där skrivaren finns. Därefter
Inställningar > Flera anslutnings.. > Skriva ut > Hämta insticksprogram > Aktivera
Skriva ut Kontakter > Säkerhetskopiera till Google > På dator <https://contacts.google.com/> >
Skriv ut > Microsoft Print to pdf

GPS med WiFi eller Mobildata anslutning

Kan lägga upp unik ikon som visar vägen för bil, allmän kommunikation, cykel eller promenad. Gå till Widgetar (se *Var hitta appar* sid 2) välj *Maps* och sedan *Vägbeskr.* För ikonerna till Startsidan. Välj färdstätt, destination och namn. Spara.

Visa var jag varit

Med 'Google Maps' kan man i efterhand se alla platser man varit på och när.
Inställningar > Privat > Plats På eller
Google Maps > Användar ikon > Inställningar 'Kugghjul' > Platsinställningar 'På'
Då registreras alla rörelser och därefter gå in på
Google Maps > Användar ikon > Din tidslinje > stega dag för dag bakåt i tiden
Visa vänner var jag är Google Maps > Användar ikon > Platsdelning

Följande kräver mobilabonnemang (SIM kort)

Och Inställningar > Anslutningar > Dataanvändning/Mobilnätverk > Mobildata PÅ

Internetdelning (Hotspot/Surfzon)

Inställningar > Hotspot/Surfzon och internetdelning. Kan dela mobiltelefonens mobildata anslutning till andra enheter i närheten via USB, WiFi eller Bluetooth. T.ex. välj WiFi > Aktivera > välj lösenord. Nu har Mobiltelefonen blivit en router som andra enheter kan ansluta sig till.

Betala med mobilen

Swish är vanligaste appen men fungerar bara i Sverige. Ange mottagarens mobilnummer, summa och eventuellt meddelande. Godkänn överföring med Mobilt BankID app från ett konto som valts vid installation av Swish appen. Kan gå in på www.swish.nu/skapa-qr-kod och skapa en QR kod som kan användas för att enkelt föra över pengar till det mobilnummer som angivits i QR koden. NFC tekniken möjliggör betalningar som med busskort och betalkort med Blippfunktion. Alltså utan någon kod utan bara hålla mobiltelefonen helt intill läsaren.

SMS röst till ljudfil meddelande

Välj Kontakter och person. Tryck '+', 'Mer' eller ljudsymbol. Tala in ett meddelande och skicka det som ljudfil.

SMS röst till text meddelande

Starta 'Assistenten'. Säg 'skicka meddelande' till vem och det meddelande du vill skicka.

Vilken Android version har jag ?

Inställningar > Om enheten > Programinfo

Vilken webbläsare har jag ?

Google Chrome förinstallerad.

Vilken surfhastighet har jag ?

Gå till www.bredbandskollen.se och klicka på 'Starta mätning'.

Vilken IP adress har jag ?

Gå till www.whatismyip.com

Hur mycket datatrafik har jag använt ?

Inställningar > Dataanvändning

Hur mycket minne har jag använt ?

Inställningar > Lagring. Rensa Cachelagrat ibland. Många appar (men inte alla) går att flytta till SD-kort Inställningar > Program > Programhanterare > Välj App > Flytta.

Vad bör göras regelbundet ?

Varje dag: Stäng alla öppna fönster

Varje vecka: Starta om mobilen.

Varje månad: Säkerhetskopiera tagna foton

Varje år: Kontrollera om det finns nya programvaruuppdateringar. Städa. Ta bort Cachelagrat data, Appar som inte används. Töm Mediaappar t.ex. Spotify och WhatsApp på lagrad data.

Säkrare mobil

Skärmlås Gå till Inställningar > Låsskärm och säkerhet > Skärmlåstyp

PIN kod samma som till SIM kort är enkelt att komma ihåg. Mönster är snabbast.

Säkerhetskopiering. Gå till Inställningar > Säkerhetskopiera till t.ex. Google konto.

Håll mobilen uppdaterad. Gå till Inställningar > Om enheten > Programvaruuppdatering.

Google Chrome. I webbläsaren tryck på 3 punkter > Inställningar > Avancerat > Sekretess och slå på *Säker webbsökning*. Samt Inställningar > Platsinställningar > Cookies Tillåts, men inte från tredje part

Hitta och radera mobilen från distans. Gå till Inställningar > Google > Säkerhet (eller Inställningar > Låsskärm och Säkerhet > Hitta min mobila enhet) och slå på *Hitta enheten via webben* och *Tillåt fjärrlåsnig och fjärrrensning*. Sedan kan man logga in på sitt Google konto <https://myaccount.google.com> från annan enhet och klicka på 'Find your phone' > 'Locate'. Får då upp en karta som visar var mobilen finns.

Undvik höga kostnader

Dataroaming "AV" om man reser utanför EU. Inställningar > Mobilnätverk. Var mycket försiktig med att använda mobiltelefonen utanför EU. Många länder har mycket höga avgifter. Skaffa lokalt SIM kort. Många mobiler har plats för 2 SIM kort. Eller koppla upp via WiFi.

Spara på batteri

Inställningar > Batteri > Batterisparläge eller Stäng av GPS, Bluetooth och NFC. Gå in på Inställningar > Batteri för att se om någon app drar extra mycket batteri. Fundera då en extra gång om den appen behövs. Gå sedan in på Inställningar > Konton och se vilka appar som Synkroniseras regelbundet. Behövs det eller kan det göras mer sällan. Låt inte batteriet ligga helt urladdat längre tid.

Sekretess

Stänga av platsinformation. Inställningar > Privat eller Google > Plats AV. Inställningar > Google > Plats > Platshistorik > Platshistorik AV. Inställningar > Google > Googlekonto > Data och anpassning > Webb och appaktivitet AV. Kontrollera vad nedladdade appar har tillgång till. Inställningar > Appar > Behörighet. Begränsa behörighet eller ta bort appar som vill komma åt onödigt mycket. Stoppa riktad reklam. Inställningar > Google > Annonser > Välj bort Anpassning av annonser. Chrome > 3 prickar > Inställningar > Avancerat > Platsinställningar > Aviseringar Fråga först, Annonser Blockera. Radera historik. Chrome > 3 prickar > Historik > Rensa webbinformation > Tidsintervall Genom tiderna, Pricka för allt > Rensa data. Chrome > 3 prickar > Historik > myactivity.google.com > 3 prickar > Delete activity by > Ändra till *All time* > Delete(längst ner) > Delete(längst ner i text).

Snabbare mobil

Avinstallera eller Inaktivera appar som inte används. Gå till Inställningar > Program > Programhanterare. Tryck på knappen längst ner som visar alla öppna fönster. Stäng av alla. Starta om mobilen ibland (minst en gång i veckan). Rensa Cacheminnet.

Vid problem

Starta om mobilen. Rensa Cacheminnet och starta om. Om problemet är oönskade fönster radera historik i Chrome och blockera popup fönster, annonser och aviseringar (se under rubrik Sekretess). Gå till Inställningar > Återställ inställningar och starta om. Sista utväg kopiera kontakter och bilder och därefter gå till Inställningar > Återställ till fabriksdata. Om det inte går att komma åt Inställningar direkt finns metoder som varierar mellan olika tillverkare.

Samsung Tryck på strömknappen + volym upp + hem samtidigt tills mobilen startar.

LG Tryck på strömknappen + volym ned samtidigt tills mobilen startar. Släpp och tryck omedelbart på samma knappar igen.

Motorola Tryck på strömknappen + hem samtidigt tills mobilen startar.

Går inte att skicka/ta emot bilder med MMS

Kontrollera Inställningar > Anslutningar > Dataanvändning/Mobilnätverk > Mobildata PÅ

Borttappad mobil

Ring till den. Spåra. Radera. Spärra SIM kort. Polisanmäl med IMEI kod.

Ny mobiltelefon

På gamla mobilen. Säkerhetskopiera till Google konto eller exportera alla kontakter till SIM kortet eller SD kortet och kopiera alla bilder till en dator.

Flytta över SIM kortet och SD kortet till den nya mobilen. Kan behöva beställa nytt mindre SIM kort från operatören.

Starta nya mobilen. Skriv PIN kod för SIM kortet. Anslut till WiFi. Lägg in skärmlås. Ring till *#06# och skriv ner och spara IMEI koden. Importera alla kontakter från SIM kortet, SD kortet eller från Google kontot till enheten. Lägg in ICE kontakter. Lägg in Epost

Ta bort de appar som inte behövs från Startsidan på mobilen

Tryck en stund i tomt utrymme på skärmen. Välj Widgetar och de appar man vill ha där.

Gå till Alla Appar och hämta de appar som används ofta till Startsidan

Gå till Play Butik och hämta de appar som saknas i Alla Appar listan.

Gamla mobiltelefonen

Om gamla mobiltelefonen skall skrotas eller säljas bör den tömmas på allt personligt innehåll.

Inställningar > Säkerhetskopiera och återställ > Återställning till fabriksdata > Återställ enhet > Radera allt.

Surfplatta med Android

Har mycket lika användargränssnitt som Mobiltelefon med Android. Med större skärm är det lättare att läsa digitala tidningar och titta på strömmad TV. På Surfplatta kan man klara sig bra utan SIM kort för telefoni/data. Hemma är man uppkopplad via WiFi och utanför hemmet kan man koppla upp sig via Mobiltelefonens Internetdelning (Hotspot/Surfzon).

Om man är flera i familjen som delar på en Surfplatta kan det vara bra med egna användar konton. Inställningar > Konton > Användare > På > + Lägg till.

Sten Halvarsson

Referenser

www.seniornet.se/studiematerial/

www.pts.se

www.internetstiftelsen.se

www.kjell.com/se/kunskap/hur-funkar-det