

Bli chef över din mobil! Så använder funktionen Fokus.

**Månadens IT-tips –
En guide för dig som vill
fika, läsa och vila i fred.**

Baserat på tips från Thomas Bengtsson
(SPF Nissafors).





Känner du igen dig?

Telefonen ringer eller plingar till precis när du läser en bra bok, är på ett viktigt möte eller tar en välförtjänt tupplur. Du behöver inte stänga a – det finns ett smartare sätt.

Säg hej till Fokus!

Det är en inbyggd funktion som låter dig bestämma vem som får störa dig, och när. Telefonen väntar snällt med aviseringarna tills du har tid för dem.



(Och ja, detta finns för både Apple- och Android-telefoner!)

För dig med iPhone – Grunderna



1

Välj färdiga lägen som "Sömn".

2

Eller skapa dina helt egna lägen.

3

Tryck på knappen för att aktivera ditt lugn på alla dina Apple-prylar samtidigt!

Skapa ditt första Fokusläge (iPhone)



1. Öppna
Inställningar och
välj Fokus.



2. Tryck på + för att
skapa ett nytt läge
(t.ex. 'Lunchro').



3. Välj vem som får
störa (släpp igenom
barn och barnbarn!).



4. Sätt ett klockslag
när det ska slås på
automatiskt
(t.ex. kl 12:00).

Smart aktivering – telefonen som förstår dig!



Plats.

Telefonen blir knapptyst automatiskt när du kliver in på biblioteket.



Tid.

Ditt Fokus aktiveras exakt samma tid varje dag inför middagsvilan.



Appanvändning.

Mobilen tystnar direkt när du öppnar din favoritapp för ljudböcker.

Tillhör du Android-familjen?



Samsung



Google



OnePlus

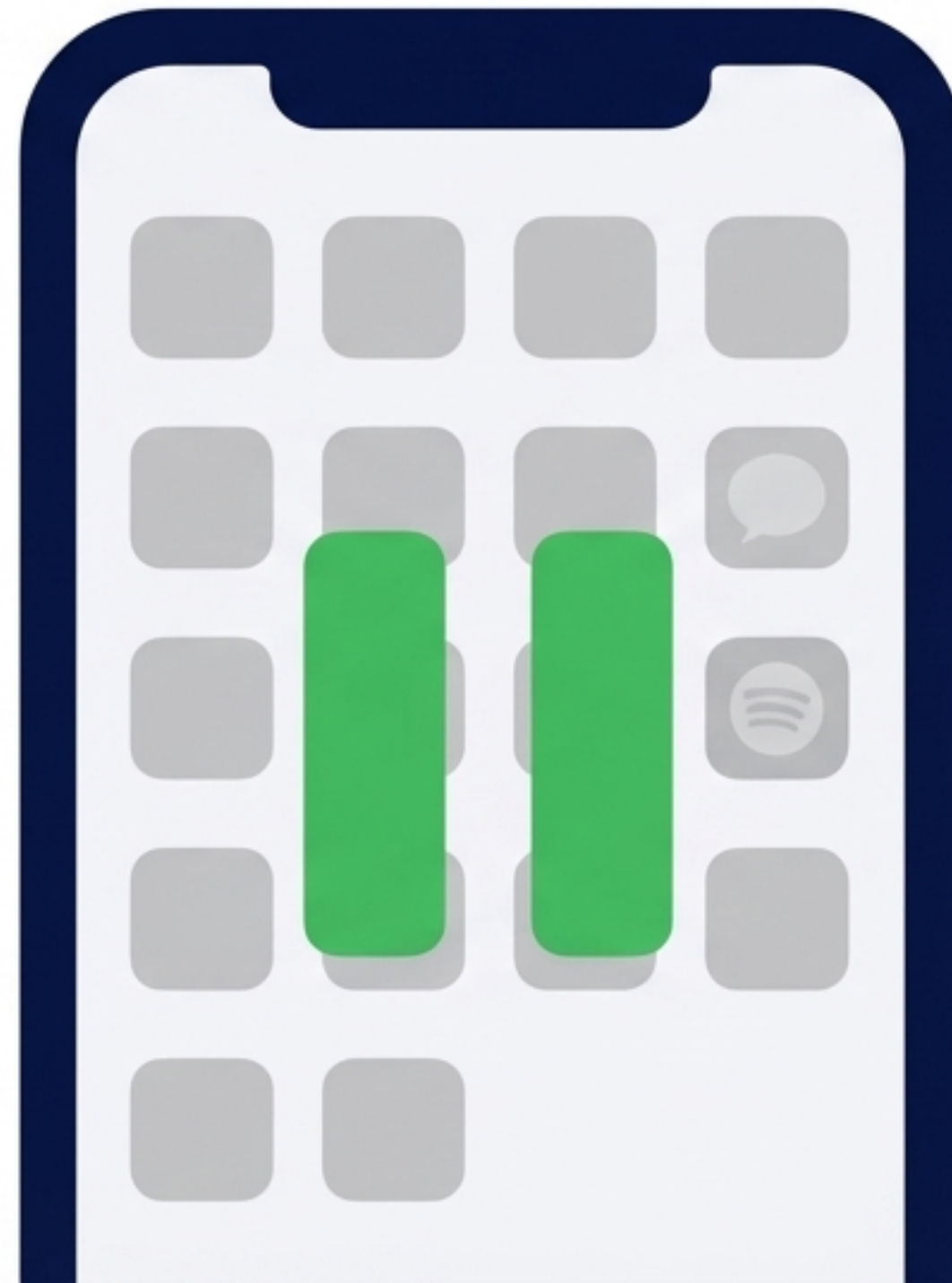
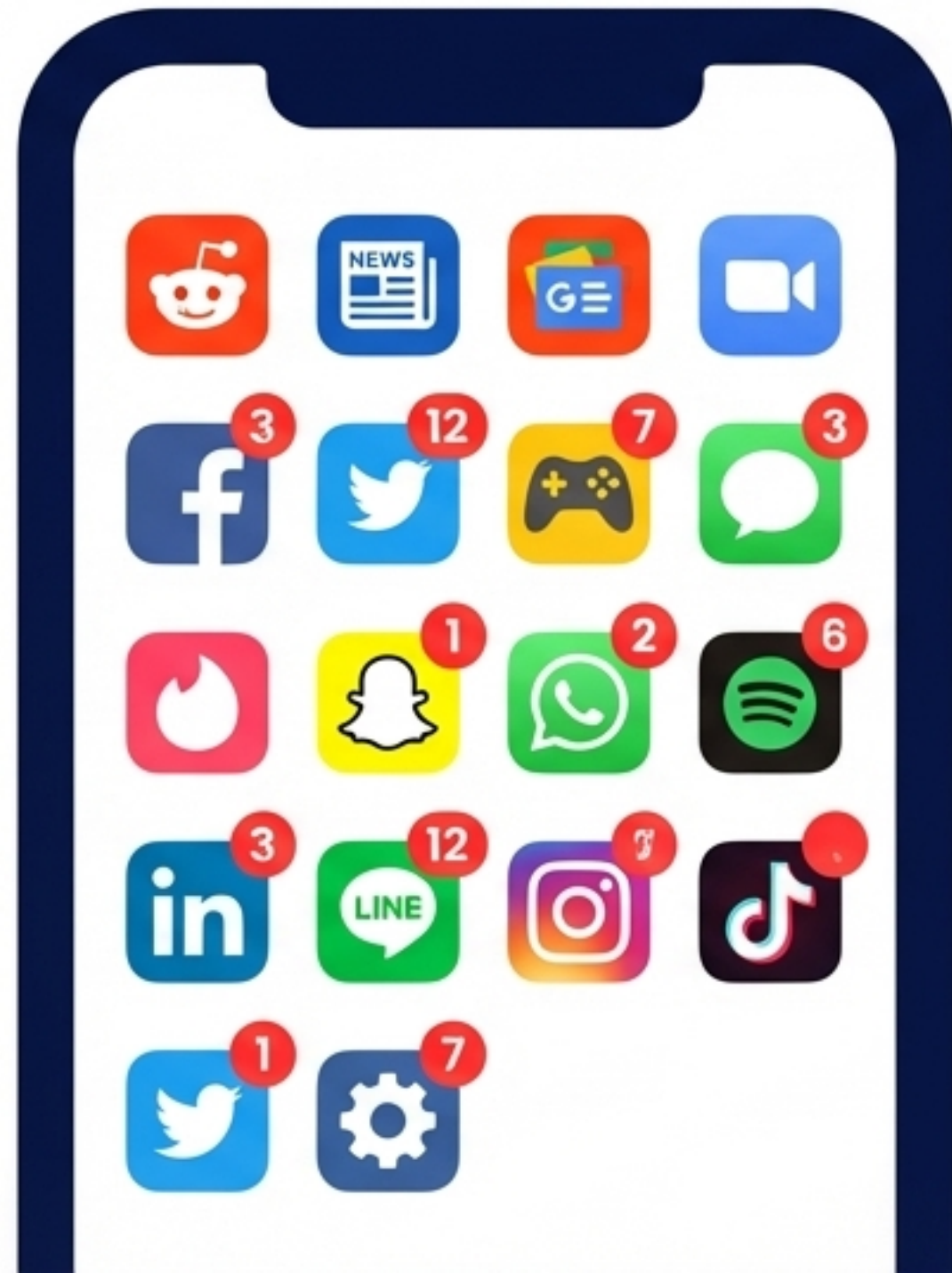


Doro

Har du en Samsung, Doro eller Google-telefon? Då har du exakt samma makt över din tid! Här heter funktionerna ofta Fokusläge eller Stör ej. Låt oss kika på hur du gör.

Android – Pausa specifika appar

Perfekt när du bara vill pausa vissa störande appar en stund.



1. Gå till Inställningar → Digital välmåga.
2. Välj Fokusläge.
3. Kryssa för de appar du vill "pausa" (t.ex. nyhetsappar).
4. Aktivera för omedelbar sinnesro!

Android – Total tystnad med 'Stör ej'

Det kraftfulla verktyget. Stänger ute allt, utom det du trryckligen tillåter.



Hittas under Inställningar ➔
Ljud eller Aviseringar.



Skapa scheman för automatisk
tystnad under natten.



Viktigt! Gör undantag så att
viktiga samtal (som från
vårdcentralen) alltid ringer högt!

Språklexikonet: Olika namn – Samma lugn

 **iPhone**

 **Android**

För att tysta hela telefonen:

Fokus

Stör ej

För att stänga av specifika appar:

Fokusinställningar

Fokusläge

Här hittar du det:

Inställningar > Fokus

**Inställningar > Digital
välmåga eller Ljud**

Tre gyllene proffstips för alla!



Tillåt alltid VIPs! Lägg in dina närmaste under "Tillåtna personer". Då missar du aldrig ett brådskande samtal, även om telefonen är tyst.



Använd scheman! Låt telefonen sköta jobbet. Ställ in "Sömn" så att telefonen alltid tigger still på natten.



En inställning för alla: (För Apple-användare). Har du en iPad? Din inställning sprider sig automatiskt till surfplattan!

Nu är det din tur!



**Testa att skapa ett
"Fika-fokus" redan idag.**

**Kom ihåg: Du är chef över din telefon, inte tvärtom.
Tekniken är till för att hjälpa dig, på dina villkor. Lycka till!**