

Opplæring i smarttelefon og nettbrett for personer med synsnedsettelse



Opplæring i mobil og nettbrett for personer med synsnedsettelse

Innhold

Lær å bruke Android for personer med synsnedsettelse.....	2
Skjermleseren TalkBack for Android	3
Start Skjermleseren	3
Noen nyttige innstillinger.....	3
Innføring i TalkBack	4
Utforsk skjermen din	4
Skrolle	5
Ta telefonen og legg på	5
Varselsskygge, hurtiginnstillinger og applisten	5
Veksle mellom åpne apper og avslutte en app.....	6
TalkBack-menyen	6
Navigasjonsnivå	7
Skrive og redigere tekst med skjermtastaturet	7
Automatisk opplesning.....	8
Skrive og sende SMS	8
Skrive og sende e-post.....	8
Bevegelser i TalkBack.....	9
Organisere og flytte apper	9
Surfe på nett.....	9
Forstørrelsesprogrammene i Android.....	10
Oppsett av forstørrelse	10
Forstørrelsesvindu	10
Tekstopplesing.....	11
Den digital assistenten Google Assistant	11
Lær å bruke iPad og iPhone for personer med synsnedsettelse.....	11
Skjermleseren VoiceOver for iPhone og iPad	12
Start VoiceOver og lag en snarvei.....	12

Hjemknappen	13
VoiceOver-øving	13
Bli kjent med skjermen.....	13
Åpne apper og trykke på knapper	14
Ta telefonen og slå av/på avspilling	14
Sveipe mellom sider og scrolle i lister	15
Finn topp og bunn av en liste	15
Åpne kontrollsenter eller varslinger	15
Veksle mellom, åpne og lukke apper	16
Skrive på tastatur.....	17
Diktering	17
Rotor.....	18
Slå av og på tale	18
Slå av og på skjermteppe	19
Sende og svare på meldinger	19
Sende og svare på e-post.....	20
Organisere, slette og flytte apper	20
Surfe i Safari.....	21
Forstørring med Zoom for iPhone og iPad	21
Introduksjon til Zoom	21
Aktivere Zoom	22
Justere grad av forstørring.....	22
Vinduszoom.....	23
Kontroller	23
Lupe	24
Les opp skjermen	24
Den digitale assistenten Siri	24

[Introvideo til mobil og nettbrett for personer med synsnedsettelse \(Video\)](#)

Lær å bruke Android for personer med synsnedsettelse

Mobiltelefoner og nettbrett med Android kan variere i måten de brukes på. Menyer kan være forskjellig, og enkelte funksjoner, som f.eks. å svare på anrop, kan fungere ulikt. Dersom du opplever at en framgangsmåte ikke fungerer på din mobil, se om du finner tilsvarende funksjoner i menyen. Vi viser framgangsmåter som fungerer på telefoner fra Samsung. Vi har valgt disse telefonene fordi det er dem det selges mest av i Norge.

På de neste sidene finner du øvingsoppgaver og instruksjonsvideoer som viser hvordan du utfører ulike oppgaver.

Skjermleseren TalkBack for Android

I de neste videoene vil vi demonstrere TalkBack som er skjermleseren for Android. TalkBack kan brukes på alle Android-telefoner.

Start Skjermleseren

I videoene vil du lære hvordan du aktiverer skjermleseren på telefonen eller nettbrettet ditt. Du lærer også å opprette en snarvei slik at du kan slå av eller på skjermleseren med et tastetrykk.

Starte TalkBack og lage snarvei

[Intro til Android for personer med synsnedsettelse - Start skjermleseren \(Video\)](#)

Start skjermleser og opprett snarvei: Apper > Innstillinger > Tilgjengelighet > TalkBack

Øvingsoppgave

1. Sett opp snarveien til skjermleseren
2. Gå tilbake til hjem-skjermen
3. Slå på skjermleseren ved å bruke snarveien, slå den deretter av igjen

Noen nyttige innstillinger

I denne videoen får du blant annet lære hvordan du velger stemme for Talkback, hvordan du får talen til å lese bokstavene du skriver når du skriver et passord og hvordan du slår på vibrering når du sveiper og tar på skjermen.

[Nyttige innstillinger i TalkBack \(Video\)](#)

Forskjellige TalkBack-innstillinger: Apper > Innstillinger > Tilgjengelighet > Talkback > Innstillinger

Øvingsoppgave

1. Gå inn i innstillingene for Talkback.
2. Gå inn i innstillingene for tekst til tale, og velg foretrukket motor og den talehastigheten som passer best for deg.
3. Gå tilbake til Talkback-innstillingene.
4. Slå på Les passord.
5. Gå inn i innstillingene for lyd og vibrering, og slå på vibrasjonstilbakemelding og demp lyd fra andre apper.

Innføring i TalkBack

Talkback har en egen veiledning som alle bør gå gjennom.

[TalkBack Veiledning \(Video\)](#)

TalkBack veiledning: Appliste > Innstillinger > Tilgjengelighet > TalkBack > Innstillinger > Veiledning og hjelp

Øvingsoppgave

1. Start skjermleseren og gå inn i innstillingene for Talkback.
2. Dobbeltklikk på Veiledning og hjelp > Veiledning.
3. Gå gjennom veiledningen, og øv på bevegelsene.

Utforsk skjermen din

I denne videoen lærer du å bli kjent med skjermen din, veksle mellom elementene, åpne apper og trykke på knapper.

[Utforsk skjermen din \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

- Gli med én finger over skjermen
- Sveip til høyre eller venstre med én finger
- Dobbelttrykk med én finger

Øvingsoppgave

1. Start skjermleseren.
2. Trykk lett med en finger på appen øverst i venstre hjørne for å markere den. Sveip til høyre med en finger helt til du kommer til appen nederst i høyre hjørne. Sveip så til venstre for å gå tilbake.
3. Sveip til høyre eller venstre med en finger til du hører en app du vil åpne og dobbelttrykk med en finger.

Tips! Hvis du holder fingeren stille på samme sted i mer enn et halvt sekund, vil markøren flytte seg til stedet.

Skrolle

I denne videoen viser vi hvordan du kan skrolle i en liste og bla mellom skjermssidene.

[Skrolle \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

- Sveip til høyre eller venstre med to fingre
- Sveip opp eller ned med to fingre

Øvingsoppgave

1. Gå til startside, og start skjermleseren med snarveien.
2. Sveip fra høyre mot venstre med to fingre til du kommer til siste startside.
3. Sveip fra venstre mot høyre til du kommer til første startside.
4. Åpne Innstillinger, og sveip oppover med to fingre til du kommer til slutten av innstillingene.
5. Sveip nedover med to fingre til du kommer til begynnelsen av innstillingene.

Ta telefonen og legg på

Her viser vi hvordan du kan stille inn telefonen for at det skal være enkelt å ta telefonen og legge på.

[Ta telefonen og legg på \(Video\)](#)

Besvare og avslutte anrop: Apper > Innstillinger > Tilgjengelighet > Samhandling og smidighet.

Øvingsoppgave

1. Start skjermleseren.
2. Gå til Innstillinger > Tilgjengelighet > Samhandling og smidighet > Besvare og avslutte anrop.
3. Slå på Besvare anrop med volum opp-tast og Avslutt samtale med sidetasten.

Tips! Det kan være vanskelig å høre lyden fra skjermleseren hvis du f.eks. sveiper på skjermen for å sette telefonen i høyttalermodus.

Varselsskygge, hurtiginnstillinger og applisten

Her viser vi hvordan du henter opp de siste varslene dine og endrer innstillinger fra hurtigmenyen. Du kan endre Bluetooth-innstillinger, slå av og på flymodus m.m.

[Varselsskygge og hurtiginnstillinger \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

- Sveip fra toppen av skjermen med to fingre.
- Sveip mot venstre/høyre med to fingre.
- Sveip mot høyre/venstre med en finger.

Øvingsoppgave

1. Start skjermleseren.
2. Åpne varslingsene og sjekk de siste varslene.
3. Slå på og av Stillemodus.
4. Fra hurtiginnstillingene; sveip med én finger til du finner informasjon om hvilket Wi-Fi-nett du er koblet til.

Veksle mellom åpne apper og avslutte en app

Mange apper bruker mye batteri når de er i aktivitet og kjører i bakgrunnen, og de bør derfor avsluttes. I denne videoen viser vi hvordan du får oversikt over alle de aktive appene dine og hvordan du kan avslutte dem.

[Veklse mellom åpne apper og avslutte en app \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

- Dobbeltklikk på Nylige/Oversikt på navigasjonslinja eller svip venstre og opp med en finger.
- Klikk en gang med tre fingre.

Øvingsoppgave

1. Start skjermleseren.
2. Prøv begge metoder for å gå inn i oversikten over apper som kjører. Dobbeltklikk på Nylige/Oversikt. Gå tilbake til startskjermen og sveip venstre og opp.
3. Avslutt en app. klikk en gang med tre fingre. Velg Handlinger og Lukk.

TalkBack-menyen

I denne videoen viser vi hva du kan finne i TalkBack-menyen.

[TalkBackmenyen \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

- Klikk en gang med tre fingre, eller sveip ned og til høyre med en finger.
- Sveip til høyre eller venstre med en finger.
- Dobbeltklikk med en finger.

Øvingsoppgave

1. Start skjermleseren.
2. Prøv begge metoder for å gå inn i Talkback-menyen.
3. Åpne Talkback-innstillingene fra Talkback.

Navigasjonsnivå

Med skjermleseren har du mulighet til å lese tekst avsnitt for avsnitt, ord for ord, tegn for tegn osv. I denne videoen viser vi hvordan du endrer navigasjonsnivå.

Navigasjonsnivå (Video)

Fingerbevegelser

- Sveip høyre eller venstre med tre fingre, eller sveip opp og ned eller ned og opp med en finger.
- Sveip ned med en finger for neste tegn, ord, linje overskrift osv.
- Sveip opp med en finger for forrige tegn, ord, linje, overskrift osv.

Øvingsoppgave

1. Skriv en tekst som inneholder et telefonnummer, i Google Keep.
2. Start skjermleseren.
3. Endre navigasjonsnivået til tegn, og les telefonnummeret tegn for tegn.

Skrive og redigere tekst med skjermtastaturet

Det kan være en utfordring å skrive på et skjermtastatur uten syn. Med litt tålmodighet og øvelse, vil de fleste opparbeide seg en viss skrivehastighet.

I denne videoen viser vi hvordan du kan skrive og redigere en tekst.

Redigere og skrive tekst (Video)

Fingerbevegelser

- Sveip ned og opp eller opp og ned med en finger (ev. høyre eller venstre med tre fingre).
- Sveip ned eller opp ned en finger.
-

Øvingsoppgave

1. Start skjermleseren.
2. Skriv diktet under i en skriveapp – f.eks. Google Keep. Skrivefeilen skal være med.
3. Rett skrivefeilen «søle» til «søte».

Dikt

Roser er røde

Fioler er blå

Druer er søle
og du er likeså

Automatisk opplesning

Hvis du skal lese en lengre artikkel eller et lengre dokument kan det være greit å vite hvordan du kan få teksten automatisk opplest uten å måtte sveipe deg gjennom den. Denne videoen viser hvordan du gjør dette.

[Automatisk opplesning \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

- Klikk en gang med tre fingre.
- Sveip til høyre med en finger.
- Dobbeltklikk med en finger.

Øvingsoppgave

1. Åpne en tekst eller artikkel.
2. Start skjermleseren.
3. Bruk automatisk opplesning for å lese hele teksten.

Skrive og sende SMS

Her lærer du hvordan du oppretter en ny melding, skriver og sender den.

[SKrive og sende SMS \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

- Sveip med en finger.
- Dobbeltklikk med en finger.

Øvingsoppgaver

1. Start skjermleseren.
2. Åpne meldingsappen.
3. Opprett en ny melding.
4. Skriv og send meldingen.

Skrive og sende e-post

I denne videoen ser du hvordan du oppretter, skriver og sender en ny e-post.

[Skrive og sende epost \(Video\)](#)

Øvingsoppgave

1. Start skjermleseren.
2. Åpne GMail-appen.
3. Velg «Ny melding».
4. Skriv og send meldingen.

Bevegelser i TalkBack

I TalkBack kan du legge til egne fingerbevegelser til ulike handlinger. Vi viser fremgangsmåten i videoen.

[Bevegelser i TalkBack \(Video\)](#)

Øvingsoppgave

1. Åpne skjermleseren.
2. Åpne Talkback-menyen > Talkback-innstillinger > Tilpass bevegelser.
3. Tildel en ledig fingerbevegelse en handling.

Organisere og flytte apper

Her viser vi hvordan du kan organisere, flytte og slette apper.

[Organisere, slette og flytte apper \(Video\)](#)

Øvingsoppgave

1. Start skjermleseren.
2. Åpne sidene med apper.
3. Finn en app du vil flytte til startsidene.
4. Åpne Talkback-menyen > Handlinger, og velg Legg til på startskjerm.
5. Finn appen på startskjermen.
6. Velg Talkback-menyen > Handlinger > Flytt, og flytt appen til en annen startskjermside.

Surfe på nett

I denne videoen skal vi ta i bruk flere av fingerbevegelsene og funksjonene som du har lært til nå. For å gjøre dette skal vi demonstrere hvordan du kan surfe på nett. Hvordan du søker er avhengig av hvilken mobiltelefon du har. Utgangspunktet er det samme uansett nettleser.

[Surfe på nett \(Video\)](#)

Øvingsoppgave

1. Start skjermleseren.
2. Åpne en nettleser, eller bruk Talesøk.
3. Åpne en nettside.

4. Bruk forskjellige valg for navigasjonsnivå for å navigere på nettsiden (f.eks. overskrifter, lenker eller kontroller).
5. Start automatisk opplesning av teksten.

Forstørrelsesprogrammene i Android

Her skal vi ta for oss mulighetene for forstørrelse på Android-enheter. Aller først vil vi gjerne minne om at det er flere måter å forstørre på; du kan øke skriftstørrelsen og gjøre ikonene på skjermen større ved å bruke «Skjermzoom».

[Forstørring intro \(Video\)](#)

Oppsett av forstørrelse

I denne videoen vil du lære hvor du aktiverer forstørrelse og hvordan du kan bruke forstørrelse på Android-telefon/nettbrett.

[Oppsett av forstørring intro \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

- Trippeltrykk med én finger
- Gli over skjermen med to fingre
- Knip to fingre sammen på skjermen
- Spre to fingre på skjermen

Øvingsoppgaver

1. Aktiver forstørring: Innstillinger > Tilgjengelighet > Synlighetsforbedringer/Forstørrelse
2. Trippeltrykk med én finger for å slå på forstørring
3. Spre eller knip to fingre på skjermen for å justere størrelsen
4. Dra med to fingre over skjermen for å flytte på skjermbildet

Tips! Du bør ikke bruke skjermleseren og tilgjengelighetsknappen samtidig, fordi skjermleseren da ikke vil fungere som den skal.

Forstørrelsesvindu

Med forstørrelsesvindu begrenser du forstørringen til et eget vindu på skjermen, altså som en lupe. Her lærer du hvor du finner forstørrelsesvindu og hvordan du kan bruke det.

[Forstørrelsesvindu intro \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

- Dra to fingre over skjermen
- Knip to fingre sammen på skjermen
- Spre to fingre på skjermen

Øvingsoppgave

1. Aktiver forstørrelsesvindu via Innstillinger > Tilgjengelighet > Forstørrelsesvindu
2. Flytt vinduet rundt på skjermen
3. Forstørr bildet eller teksten ved å spre to fingrene fra hverandre på skjermen
4. Minsk bildet eller teksten ved å knipe to fingre sammen

Tekstopplesing

Det er mulig å få teksten opplest uten å bruke skjermleser. Denne videoen viser hvordan du går frem for å gjøre dette.

[Tekstopplesing på Android \(Video\)](#)

Øvingsoppgaver

1. Aktiver tekstopplesing i tilgjengelighetsmenyen
2. Gå inn i en nettleser og finn en artikkel du vil lese
3. Trykk på tilgjengelighetsknappen nederst i høyre hjørne og start opplesningen
4. Juster talehastighet, spol i teksten og stopp opplesningen

Den digital assistenten Google Assistant

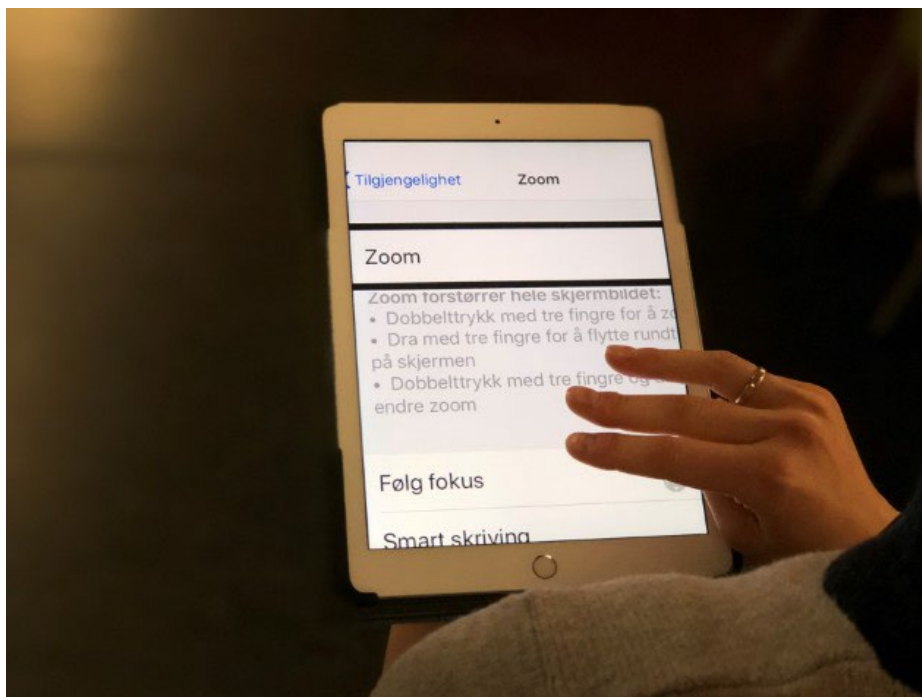
Google Assistant er den innebygde digitale assistenten på mobiler og nettbrett som bruker Android operativsystem. En digital assistent kan gjøre ulike oppgaver for deg som å ringe, sende tekstmeldinger, skrive e-poster, lage avtaler og starte musikk. Hvor du aktiverer Google Assistant vil kunne variere fra mobil til mobil. I denne videoen viser vi et eksempel på hvordan du kan aktivere og bruke Google Assistant.

[Digital assistent - Ok Google \(Android\) \(Video\)](#)

[Les mer om Google Assistant på https://assistant.google.com/](https://assistant.google.com/)

Lær å bruke iPad og iPhone for personer med synsnedsettelse

iPad og iPhone har samme operativsystem, iOS. Det fungerer likt på både mobil og nettbrett. Her finner du øvingsoppgaver og instruksjonsvideoer som viser hvordan du utfører ulike oppgaver når du bruker skjermleseren VoiceOver, og forstørrelsesprogrammet Zoom, på iPhone eller iPad.



Skjermleseren VoiceOver for iPhone og iPad

I denne videoen får du en kort introduksjon til skjermleseren VoiceOver. Når VoiceOver aktiveres, vil din iPhone eller iPad reagere på en annen måte. Da må du bruke flere fingerbevegelser for å gjøre ulike handlinger.

[Intro VoiceOver \(Video\)](#)

VoiceOver er en skjermleser som først kom på Mac i 2005 og deretter på iPhone i 2009. Skjermleseren VoiceOver må ikke forveksles med den digitale assistenten Siri. Siri er en digital assistent som kom samtidig med iPhone 4S i 2011.

Start VoiceOver og lag en snarvei

I denne videoen viser vi hvordan du kan starte VoiceOver og lage en snarvei.

[Starte Voiceover \(Video\)](#)

Ved å lage en snarvei kan du slå av og på VoiceOver ved å trippeltrykke på hjemknappen. Har du en iPhone X eller nyere, vil snarveien være å trippeltrykke på Side-knappen.

For å starte VoiceOver gå til : Innstillinger > Generelt > Tilgjengelighet > VoiceOver.

For å lage snarvei gå til: Innstillinger > Generelt > Tilgjengelighet > Snarvei. Marker VoiceOver.

Øvingsoppgave

- Sett opp snarveien for å starte Voiceover.

- Gå tilbake til hjem-skjermen.
- Trykk raskt tre ganger på hjem-tasten (sideknappen på iPhone X og nyere).
- Slå av VoiceOver ved å trippeltrykke på hjemknappen.

Hjemknappen

Det er ikke alle iPhone eller iPad som har en fysisk hjem-knapp. I denne videoen vil jeg vise deg hvor du finne Hjem-knapper på en enhet uten fysisk knapp.

[Hjemknappen \(Video\)](#)

Fingerbevegelse

- Gli opp med en finger fra bunnen

Øvingsoppgave

Hvis du har en iPhone X eller nyere, øv deg på å plassere en finger på bunnen av skjermen til du hører en poppe lyd. Gli deretter videre opp med samme finger til du hører neste poppe-lyd. Da har du aktivert hjem-knappen.

VoiceOver-øving

Denne videoen viser hvordan du aktiverer VoiceOver - øving.

[VoiceOver-øving \(Video\)](#)

Når VoiceOver er aktivert, kan du øve deg på de ulike fingerbevegelsene ved å starte VoiceOver øving. Du finner VoiceOver øving under: Innstillinger > Generelt > Tilgjengelighet > VoiceOver > VoiceOver-øving.

Bli kjent med skjermen

I denne videoen viser vi hvordan du kan bli kjent med skjermen din ved hjelp av auditive tilbakemeldinger.

[Bli kjent med skjermen \(Video\)](#)

La fingeren gli over skjermen for å flytte markøren mellom elementene på skjermen. Sveipe raskt med en finger fra venstre mot høyre eller omvendt for å flytte fokus systematisk fra et element til det neste.

Øvingsoppgave

- Start VoiceOver
- Trykk lett med en finger på første app på siden.
- Sveip raskt med en finger fra venstre mot høyre helt til du kommer til siste appen på siden.
- Sveip så raskt med en finger fra høyre til venstre helt til du kommer tilbake til første app på siden.

Hvis du holder fingeren stille på samme sted på skjermen i mer enn et halvt sekund, vil fokus bli flyttet fra appen du sveiper til, og til stedet der fingeren ligger. Du må derfor begynne sveipebevegelsen før du legger fingeren på skjermen.

Åpne apper og trykke på knapper

Denne videoen viser hvordan du åpner apper og trykker på knapper.

[Åpne app \(Video\)](#)

Når VoiceOver er aktiv, kan du ikke bare trykke direkte på et ikon for å åpne en app eller trykke på en knapp.

Fingerbevegelser

For å åpne en app må du sveipe til høyre eller venstre med en finger for å flytte markøren til appen du vil åpne og dobbeltrykke med en finger.

Øvingsoppgaver

- Sveip med en finger til du finner Innstillinger, og dobbeltrykk for å åpne.
- Sveip til du kommer til Generelt, og dobbeltrykk..
- Sveip til Oppdatering, og dobbeltrykk for å åpne
- Sveip fra venstre mot høyre for å høre hvilken versjon av operativsystemet du har.
- Sveip fra høyre mot venstre til du kommer til Tilbakeknappen, og dobbeltrykk.
- Dobbelttrykk på Tilbake-knappen igjen for å gå tilbake til Innstillinger.
- Avslutt Innstillinger ved å trykke på Hjem-knappen. Har du iPhone X eller nyere, stryk langsomt opp fra bunnen av skjermen med en finger til du hører en popplyd og gli vider opp til andre poppelyd

Ta telefonen og slå av/på avspilling

Denne videoen viser hvordan du svarer og avslutter en samtale.

[Ta telefonen \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

Dobbelt-trykk med to fingre hvor som helst på skjermen. Samme kommando kan brukes for å starte og stoppe en lyd - eller videoavspiller.

Øvingsoppgaver

- Start VoiceOver.
- Avtal med noen at de ringer deg, og prøv å besvare samtalen ved å dobbeltrykke med to fingre hvor som helst på skjermen.
- Avslutt samtalen ved å ta telefonen ned fra øret.
- Vent litt slik at skjermen blir aktiv, og dobbeltrykk med to fingre.

Sveipe mellom sider og scrolle i lister

Videoen viser hvordan du kan bla mellom skjerm sider og scrolle i lister.

[Sveipe mellom sider \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

Sveip med tre fingre til høyre eller venstre på skjermen for å bla mellom skjerm sidene. Sveip med tre fingre opp eller ned på skjermen for å scrolle i en liste eller på en nettside.

Øvingsoppgaver 1

- Sveip mot venstre med tre fingre gjentatte ganger for å bla gjennom skjerm sidene.
- Sveip mot høyre med tre fingre til du kommer tilbake til hjemskjermen.

Har du mange sider med apper, kommer du raskt tilbake til hjemskjermen ved å trykke på Hjem-knappen. Har du iPhone X eller nyere kan du stryke med en finger bra bunnen og opp til du hører et popp, fortsett å stryk oppover til du hører det andre poppet og løft deretter fingeren av skjermen.

Øvingsoppgaver 2

- Åpne Innstillinger.
- Sett fokus i listen ved å trykke en gang med en finger på et punkt i listen.
- Sveip oppover med tre fingre for å bla en skjerm side nedover. Gjenta til du kommer til bunnen av listen.
- Sveip nedover med tre fingre til du er tilbake til toppen av listen.

Finn topp og bunn av en liste

Denne videoen viser hvordan du finner topp og bunn på skjermen, i ei liste eller på en nettside.

[Finn topp og bunn av en liste \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

Plasser fire fingre på toppen av skjermen for å komme til toppen av listen. Plasser fire fingre i bunnen av skjermen for å komme til bunnen av listen.

Åpne kontrollsenter eller varslinger

Denne videoen viser hvordan du åpner kontrollsenter og varslinger.

[Kontrollsenter og varslings \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

Marker statuslinjen ved å plassere en finger øverst på skjermen. Sveip deretter med tre fingre fra bunnen og oppover for å åpne kontrollsenteret. Sveip med tre fingre fra toppen og ned over for åpne varslinger. Trykk på Hjem-knappen for å gå tilbake til hovedskjermen.

Øvingsoppgaver

- Åpne Kontrollsenteret, og sveip gjennom de ulike valgene.
- Åpne Varslingssenteret, og sveip for å finne hvilke varslinger du har

iPhone X

Med iPhone X må du gli med en finger fra toppen og nedover. Se videoen nedenfor:

[Åpne kontrollsenteret og varslingssenteret på IphoneX \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

- Gli med en finger fra toppen og ned til du hører en andre poppe-lyd
- Gli ned med en finger fra toppen og ned til du hører en tredje poppe-lyd

Veksle mellom, åpne og lukke apper

I disse videoene viser vi hvordan du kan veksle mellom apper, åpne og avslutte dem. Velg relevant video for deg.

iPhone 8 eller eldre

[Veksle mellom appene i iPhone 8 \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

- Dobbelttrykk på Hjem-knappen
- Sveip til høyre og venstre med en finger
- Sveip opp med tre fingre
- Sveip til høyre og venstre med fire fingre

iPhone X og nyere

[Veksle mellom appene iPhone X + \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

- Sveip til høyre og venstre med fire fingre
- Gli med en finger fra bunnen og opp til du hører en tredje poppe-lyd
- Sveip til høyre og venstre med en finger
- Sveip opp med tre fingre

Øvingsoppgaver

1. Åpne forskjellige apper
2. Veksle mellom appene med fire fingre
3. Benytt Hjem-knappen for å veksle, åpne og lukke apper

Skrive på tastatur

I denne videoen viser vi hvordan du kan skrive på et skjermtastatur når VoiceOver er på.

[Skrive med tastatur \(Video\)](#)

Når du bruker VoiceOver fungerer tastaturet på en annen måte enn når VoiceOver ikke er aktivt.

Fingerbevegelser

For å skrive må du først aktivere et tekstfelt ved å dobbelt-trykke med en finger i tekstfeltet. Da vil tastaturet dukke opp på bunnen av skjermen. Sveip med en finger til høyre eller venstre til du hører bokstaven du vil ha. Bekreft bokstaven ved å dobbelt-trykke med en finger.

Øvingsoppgaver

- Sveip til du finner Notater, og dobbelt-trykk for å åpne.
- Sveip til du finner Nytt notat, og dobbelt-trykk.
- Skriv setningen: «Det er spennende å skrive på denne måten.»

Det er ikke nødvendig å sveipe gjennom alle bokstavene for å finne riktig bokstav. Kjenner du tastaturet godt, kan du prøve å ta mest mulig direkte på bokstaven og ev. sveipe hvis du bommer litt.

Diktering

Diktering må være aktivert for at det skal fungere. Aktiver diktering under Innstillinger > Generelt > Tastatur.

[Diktering \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

Du kan starte diktering på to måter:

1. Aktiver tekstfeltet der du skal skrive ved å dobbeltrykke med en finger. Dobbelttrykk med to fingre hvor som helst på skjermen for å starte og stanse diktering.
2. Stryk opp med en finger fra bunnen av skjermen til du finner mellomromstasten. Sveip til venstre med en finger til du hører "diktering". Dobbelttrykk med en finger for å starte og to fingre for å avslutte.

Øvingsoppgaver

- Åpne Notater, og dobbelttrykk på Nytt notat. Skriv en setning ved å diktere.

- Dobbeltrykk med to fingre for å starte diktering.
- Dikter fire-fem setninger for å se hvordan det fungerer
- Avslutt ved å dobbeltrykke med to fingre.

Rotor

Denne videoen viser hvordan du bruker Rotor-funksjonen.

[Rotorfunksjonen \(Video\)](#)

Rotor-funksjonen kan brukes for å utføre ulike handlinger på telefonen. Du kan f.eks. velge «tegn» eller «ord» i rotoren, og bruke dette for å flytte markøren ett og ett tegn eller ett og ett ord i et skrivefelt. Dette er helt nødvendig hvis du har diktert noe og ønsker å rette ord eller bokstaver som diktering har tolket feil. Du kan endre språk og talehastighet og mye mer ved hjelp av rotoren.

Fingerbevegelser

For å aktivere rotorfunksjonen må du plassere to fingre med litt avstand fra hverandre på skjermen og roter til høyre eller venstre. Gjenta roteringen i korte sekvenser for å veksle mellom handlingene. Når du finner handlingen du vil gjøre, sveiper du opp eller ned med en finger.

Øvingsoppgave 1

- Legg tommel og pekefinger på skjermen, og roter til du kommer til «tegn».
- Sveip med en finger til appen Innstillinger. Plasser tommel og pekefinger på skjermen og roter til høyre til du hører "tegn". Sveip ned med en finger slik at VoiceOver staver ordet.

Øvingsoppgave 2

- Åpne Notater, og velg Nytt notat.
- Skriv «Jegg skriver ofte mye feil.»
- Vri til rotor er innstilt på «ord».
- Sveip opp med en finger til du har flyttet markøren/skrivemerket til det første ordet.
- Vri til «tegn»
- Sveip nedover med en finger for å gå gjennom de feilstavede ordene bokstav for bokstav, og rett skrivefeilene.

Slå av og på tale

Denne videoen viser hvordan du slår av og på talen i VoiceOver uten å slå av selve skjermleseren.

[Slå av og på tale \(Video\)](#)

I noen tilfeller kan det være praktisk å slå av talen i VoiceOver uten å slå av skjermleseren. Det er mulig å kople en punktskriftsleselist til iPhone. Med den kan du både lese og skrive på telefonen. Hvis talen er av, kan du lese og svare på meldinger når du er i et møte uten å forstyrre andre. Ved å slå av talen vil du kunne høre på musikk, lydbøker eller se videoer uten at du blir forstyrret av ulike varslinger som gir deg tilbakemeldinger.

Fingerbevegelser

Dobbelttrykk med tre fingre hvor som helst på skjermen for å slå av og på talen.

Slå av og på skjermteppe

Denne videoen viser hvordan du kan mørklegge skjermen og fremdeles bruke den som normalt.

[Slå av og på skjermteppe \(Video\)](#)

Når du slår på skjermteppe, blir skjermen på telefonen helt svart. Telefonen fungerer ellers helt normalt med VoiceOver. Hvis du bruker øretelefoner, kan du jobbe på telefonen hvor som helst uten at noen kan se hva du leser eller skriver. Dette kan være nyttig hvis du skal skrive et passord

Fingerbevegelser

Trippeltrykk med tre fingre hvor som helst for å slå av og på skjermteppet.

Det er lett å veksle mellom tale og skjermteppe når du gjør denne fingerbevegelsen. Det kan derfor hende at du slår på skjermteppet og av talen, noe som mørklegger skjermen og fjerner talen. Skjer dette må du dobbelt trykke med tre fingre for å slå på talen og trippel trykke med tre fingre for å slå av skjermteppet. Får du det ikke til kan du trippeltrykke på hjem-knappen for å slå av VoiceOver.

Øvingsoppgave

- Slå på skjermteppet
- Plasser en finger på Statuslinjen og sveip til høyre og venstre for å sjekke klokken, batterinivå og wi-fi.
- Slå av skjermteppet

Det er viktig å lytte til hva VoiceOver sier her. Den kan gi deg tips til hva du kan gjøre for å gå videre.

Sende og svare på meldinger

Denne videoen viser hvordan du kan sende og besvare meldinger.

[Sende og svare på melding \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

Sveip med en finger til høyre eller venstre. Lytt til VoiceOver for å høre hvor du er.

Dobbeltrykk med en finger for å aktivere tekstfelt, bekrefte bokstaver eller trykke på knapper.

Dobbeltrykk med to fingre for å starte eller stanse diktering.

Siden du har fokus i tastaturet når du skriver, kan det være en fordel å ta med en finger litt oppe på skjermen og så sveipe mot høyre for å finne Send-knappen. På den måten slipper du å sveipe mellom alle bokstavene i tastaturet.

Øvingsoppgaver

- Finn en kontakt i kontaktlisten som du ønsker å sende melding til.
- Dobbeltrykk på kontakten, sveip til Melding og dobbeltrykk.
- Skriv eller dikter meldingen.
- Finn Send-knappen og dobbeltrykk.

Sende og svare på e-post

Denne videoen viser hvordan du kan skrive og sende e-post.

[Sende og svare på epost \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

Sveip med en finger til høyre eller venstre, Lytt til VoiceOver for å høre hvor du er.

Dobbeltrykk med en finger for å aktivere tekstfelt, bekrefte bokstaver eller trykke på knapper.

Dobbeltrykk med to fingre for å starte eller stanse diktering.

Øvingsoppgave

Skriv en e-post og send den.

Organisere, slette og flytte apper

Denne videoen viser hvordan du kan organisere skjermssidene dine ved å lage mapper, flytte apper og slette dem.

[Organisere apper \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

- Marker en app
- Sveip ned og opp med en finger til du hører "rediger" eller "slett"
- Sveip ned og opp med en finger til du hører handlingen du ønsker
- Sveip med tre fingre til høyre eller venstre for å bla mellom sider
- Dobbeltrykk med en finger for å bekrefte handling
- Trykk på Hjem-knappen for å avslutte redigeringsmodus
- Dobbeltrykk med en finger for å bekrefte enten Slett-knappen eller Avbryt-knappen

Surfe i Safari

Denne videoen viser hvordan du kan surfe i nettleseren Safari.

[Surfe i Safari \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

- Sveip med en finger for å veksle mellom elementer
- Dobbeltrykk med en finger for å åpne app, aktivere tekstfeltet eller bekrefte en handling
- Plaser to fingre på skjermen og roter til høyre eller venstre for å aktivere rotor-handlingene
- Sveip med en finger opp eller ned for å utføre en rotor handling
- Sveip med to fingre ned for å starte automatisk opplesning
- Trykk med to fingre for å stoppe og starte automatisk opplesning

Øvingsoppgaver

- Slå på skjermteppet (valgfritt)
- Åpne safari og skriv inn adressen til statped.no
- Bruk rotor til å bla mellom overskrifter
- Dobbeltrykk med en finger for å åpne lenker eller artikler

Ved å dra med to fingre nedover vil du få innholdet opplest automatisk. Stopp opplesningen ved å trykke en gang med to fingre.

Forstørring med Zoom for iPhone og iPad

Her skal vi ta for oss tilgjengelighetsfunksjonen Zoom på iPhone og iPad for de som trenger ekstra forstørring. Det er flere måter å forstørre på, du kan for eksempel forstørre teksten og velge halvfet tekst.

[Intro Zoom \(Video\)](#)

Øvingsoppgave

- Slå på “større tekst” i Innstillinger > Generelt > Tilgjengelighet og prøv å justere tekststørrelsen ved å dra i skyvebryteren
- Slå på “halvfet tekst” i Innstillinger > Generelt > Tilgjengelighet og legg merke til forskjell i kontrast og tekststørrelse. Du må regne med å starte enheten på nytt for at funksjonen skal tre i kraft.

På de neste sidene finner du flere instruksjonsvideoer og øvingsoppgaver som viser hvordan du utfører ulike funksjoner når du bruker forstøringsprogrammet Zoom på iPhone eller iPad.

Introduksjon til Zoom

Her skal vi ta for oss tilgjengelighetsfunksjonen Zoom på iPhone og iPad for de som trenger ekstra forstørring. Det er flere måter å forstørre på, du kan for eksempel forstørre teksten og velge halvfet tekst.

[Intro Zoom \(Video\)](#)

Øvingsoppgave

- Slå på “større tekst” i Innstillinger > Generelt > Tilgjengelighet og prøv å justere tekststørrelsen ved å dra i skyvebryteren
- Slå på “halvfet tekst” i Innstillinger > Generelt > Tilgjengelighet og legg merke til forskjell i kontrast og tekststørrelse. Du må regne med å starte enheten på nytt for at funksjonen skal tre i kraft.

Aktivere Zoom

Denne videoen viser hvor og hvordan du slår på Zoom.

[Aktivere Zoom \(Video\)](#)

Fingerbevegelser

- Dobbelttrykk på tre fingre for å slå av eller på zoom
- Gli med tre fingre på skjermen for å bevege deg rundt i den forstørrede skjermen
- Sveip opp og ned med en finger for å skrolle i lister
- Sveip til høyre og venstre med en finger for å bla mellom sider

Øvingsoppgave

Gå inn på en nettside med Safari, for eksempel www.difi.no. Aktiver Zoom og prøv å bevege deg rundt med både 3 fingre og opp/ned med 1 finger, slik at du forstår forskjellen i bruk av 1 og 3 fingre.

Merk at i Safari kan man også kombinere Zoom med den “vanlige” forstørrelsen der du kniper eller drar 2 fingre mot/fra hverandre. Et annet nyttig tips til nettsider i Safari: mange nettsider har lesevisning tilgjengelig. Dette vises med en knapp bestående av horisontale striper til venstre for nettadressen. Når man aktiverer lesevisning, så forsvinner bl.a. en del reklame og annet som kan oppfattes som støy.

Justere grad av forstørring

Denne videoen viser hvordan du justerer opp eller ned graden av forstørring.

[Justere grad av forstørring \(Video\)](#)

Sett grense for maksimal forstørring: Innstillinger > Generelt > Tilgjengelighet > Zoom, Nederst i listen.

Fingerbevegelser

Dobbelttrykk og hold med tre fingre og dra opp eller ned på skjermen.

Øvingsoppgave

Aktiver Zoom og sett på høy forstørrelse. Nå kan det være lett å miste oversikten. Bruk 3 fingre og beveg deg rundt med rolige bevegelser, gjerne systematisk (f.eks. horisontalt fra venstre mot høyre, så vertikalt ned og horisontalt tilbake igjen). Tren også på å slå av og på Zoom – av for å få en oversikt - og på igjen for å gå inn på detaljer.

Vinduszoom

Denne videoen viser hvordan du kan sette Zoom til å kun forstørre i et vindu, som et forstørrelsesglass på en del av skjermen. Da må du velge Vinduszoom i Innstillinger i stedet for Zoom i fullskjerm.

Vinduszoom (Video)

Fingerbevegelser

Plasser fingeren på bjelken nederst i vinduet og dra fingeren rundt på skjermen for å flytte vinduet til det du vil ha forstørret. Dobbelttrykk og hold med tre fingre og dra opp eller ned for å justere forstørringen

Øvingsoppgave

Aktiver vinduszoom. Prøv å beveg deg rundt på skjermen ved å dra i bjelken nederst i vinduet. Kombiner det gjerne med å bruke tre fingre inne i vinduet for å justere forstørrelsen opp eller ned.

Kontroller

Denne videoen viser hvordan du kan åpne Kontroller. Dette er en dialogboks som har 4 forskjellige funksjoner (5 hvis du har aktivert vinduszoom).

Kontroller (Video)

Fingerbevegelser

Trippeltrykk med tre fingre for å åpne og lukke dialogboksen.

Øvingsoppgaver

- Åpne Kontroller (Zoom må være aktivert). Gå til “velg filter” i dialogboksen og prøv ut de forskjellige filtrene. Enkelte med nedsatt syn vil oppleve at det er mer behagelig og at de får bedre kontrast med filter.
- Prøv ut filteret “invertert” på en nettside med bilder – hvordan fremstår bildene nå?
- Prøv funksjonen “Vis kontroller”. Aktiver Zoom og bruk kontrolleren til å beveg deg rundt på skjermen. Sett gjerne på høy forstørrelse og prøv å beveg deg rolig slik at du kan lese en side med tekst. Når du har kommet til enden av linja, prøv å finne tilbake til starten på neste linje.

Lupe

Denne videoen viser funksjonen «Lupe» der du kan bruke kameraet i enheten som forstørrelsesglass.

[Lupe \(Video\)](#)

Slå på Lupe: Innstillinger > Generelt > Tilgjengelighet > Lupe

Fingerbevegelser

Trippeltrykk på Hjem-knappen for å slå av eller på lupen. Plasser en finger på skyvebryteren på bunn av skjermen og dra til høyre eller venstre.

Øvingsoppgave

Finn fram noe smått du gjerne vil ha forstørret og hold enheten med kameralinsa rettet mot objektet. Bruk skyvebryteren til å øke forstørringen. Prøv å holde enheten i ro. Du kan også ta et bilde med knappen i midten og så forstørre opp dette ytterligere ved å bruke Zoom i etterkant.

Les opp skjermen

Denne videoen viser funksjonen Les opp skjerm. Dette er en funksjon som gjør at du får opplest tekst uten å måtte bruke skjermleseren VoiceOver.

[Les opp skjerm \(Video\)](#)

Slå på «Les opp skjerm»: Innstillinger > Generelt > Tilgjengelighet > Tale > Les opp skjerm.

Fingerbevegelser

Dra ned med to fingre fra toppen av skjermen.

Øvingsoppgave

Gå til en nettside og velg lesevisning hvis tilgjengelig. Aktiver opplesing og prøv å starte/stoppe opplesingen. Juster også hastigheten opp og ned med symbolene skilpadde og hare. Sjekk også ut hva som hender når du trykker på hopp framover/bakover med piltastene på hver side av start/stopp.

Den digitale assistenten Siri

På iPhone eller iPad kan du aktivere den digitale assistenten Siri. En digital assistent kan gjøre ulike oppgaver for deg som å ringe, sende tekstmeldinger, skrive e-poster, lage avtaler og starte musikk. Siri finner du under Innstillinger > Siri og Siri søk.

[Les mer om Siri på https://www.apple.com/siri/](https://www.apple.com/siri/)