

Oppsummering
etter Mac-rens

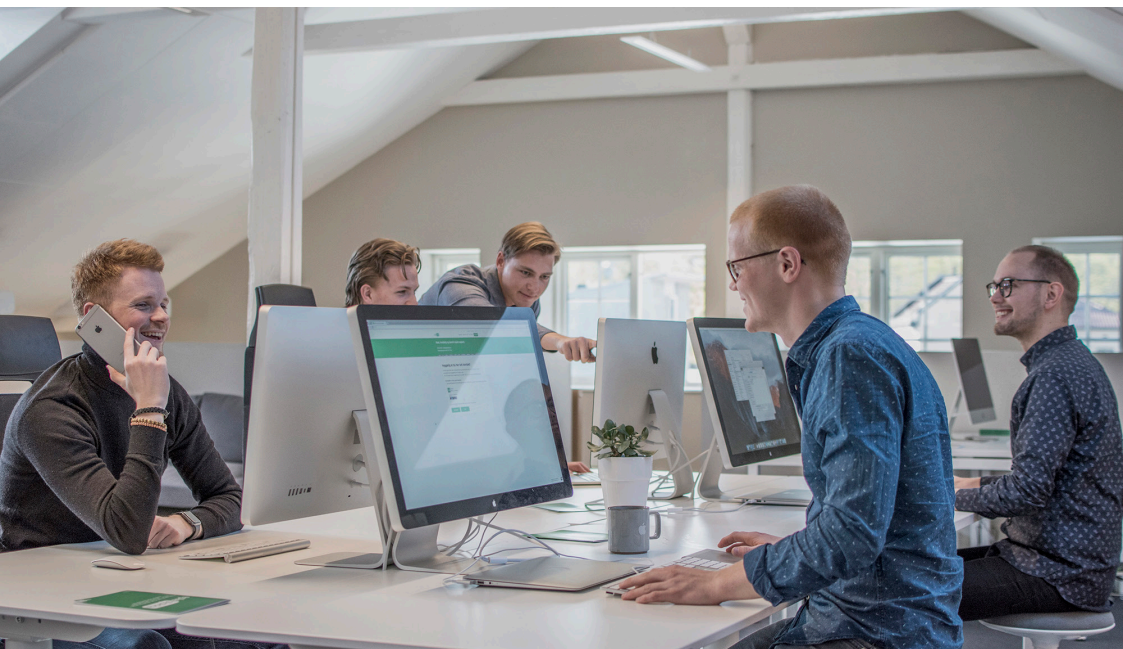
Takk for at du var innom for å rense Macen din. For oss er det viktig at du er fornøyd og vi er ute etter din tilbakemelding for at vi skal forbedre oss og bli flinkere til å lære andre om sine Apple-produkter.

Her har du en oppsummering på hva som ble gjennomgått og hva du bør gjøre regelmessig for å holde den Macen frisk og rask.

Hvis du lurer på noe, kan du gå inn på www.eplehjelp.no/hjelp/ og legge igjen en henvendelse. Da vil vi svare deg så fort som mulig.

Og kjenner du noen som trenger hjelp, setter vi stor pris på om du sprer ordet om oss :)

Henrik Ruud



DETTE HAR VI GÅTT GJENNOM

vi jobbet med å få macen din ryddigere, raskere og sørget for at ting fungerer som det skal. i tillegg har vi jobbet med å få mer plass og generell forståelse.

MEMORY MONITOR

Appen **Memory Monitor** hjelper til på korttidshukommelsen for at du kan ha flere programmer åpne samtidig. Mer RAM, flere programmer.

DISK CLEANER

Appen **Disk Cleaner** fjerner logger i programmene dine og finner store, unødvendige filer på harddisken din. Her fjerner vi ofte gammel iPad og iPhone-backuper også. Her kan du alltid slette "**Application Caches**" og "**Application Logs**"

FJERNE DMG-ER

I Finder brukte vi et **avansert søk** for å finne installasjonsfiler som ligger lagret på maskinen din. Søk etter **.DMG** og **.PKG** i Finder.

FJERNE STORE FILER

Vi har også gått gjennom **store filer** på maskinen som tar opp **unødvendig plass**.

REPARERE DISKRETTIGHETER

Vi brukte **Diskverktøy** for å sjekke tilstanden til harddisken din via "Førstehjelp". Søk etter **Diskverktøy** og trykk på "**Førstehjelp**".

BARE INKLUDERT I FULL-RENS

SLETTE UNØDVENDIGE PROGRAMMER MED APP TRAP

Vi installerte **App Trap** for å kunne slette **alle deler** av et program.

MALWAREBYTES/BITDEFENDER

Vi installerte **Malwarebytes** eller **Bitdefender** for å sjekke maskinen for **reklamevirus**.

BLÅSE MASKINEN FOR STØV

Vi åpnet maskinen din for å blåse den for støv.

6 TIPS FOR EN FRISK OG RASK MAC

6

Macen din trenger vedlikehold. Gjør den en tjeneste og gå gjennom denne listen regelmessig, så holder den lenger.

Ukentlige rutiner

1. Ta backup / sjekk Time Machine
2. Rydd skrivebordet
3. Oppdater programvare og apper
4. Tøm Papirkurven
5. Skru Macen av og på

Månedlige rutiner

6. Førstehjelp på harddisk

1. TA BACKUP / SJEKK TIME MACHINE

1. Bruk Macens integrerte backup-løsning, [Time Machine](#)
2. Koble til [AirPort Time Capsule](#) eller en [ekstern harddisk](#)
3. Gå til [Systemvalg](#) og velg [Time Machine](#)
4. Klikk på [Velg sikkerhetskopidisk](#) og velg den du vil ha backupen på
5. Klikk på [Bruk disk](#)

💡 Huk av for [Vis Time Machine](#) i Menylinjen

💡 For å starte sikkerhetskopiering eller sjekke når siste backup ble tatt, klikk på ditt nye ikon i menylinjen.

2. RYDD SKRIVEBORDET

Et fullt skrivebord gjør Macen din tregere. Aller helst skal skrivebordet være så tomt som mulig. Flytt filer til relevante mapper i **Finder** og slett de du ikke har bruk for.


3. OPPDATER PROGRAMVARE OG APPER

Gå til **App Store** og klikk på **Oppdateringer** øverst til høyre. Der vil du få en liste over apper og programvare som kan oppdateres. Klikk **Oppdater** til høyre for programmet, for å få siste versjon.

4. TØM PAPIRKURVEN

Papirkurven fylles opp. Tøm denne jevnlig for å frigjøre plass. Høyreklikk på **Papirkurven** helt til høyre i Docken og velg **Tøm Papirkurv**.

5. SKRU MACEN AV OG PÅ

Macen din trenger hvile. Vi anbefaler deg å slå av maskinen når du ikke bruker den og jevnlig kjøre en omstart. Klikk på **Apple-logoen**  øverst til venstre på skjermen og velg **Omstart**. Gjør dette en gang i uken. Hvis du sliter med Wi-Fi, skru det av og på.

6. FØRSTEHJELP PÅ HARDDISK

Søk etter **Diskverktøy** i **Spotlight** (se side 29). Her får du opp informasjon om harddisken din og mulighet til å utføre Førstehjelp. Velg **Førstehjelp** i menyen øverst i vinduet og klikk **Start**. Dette søker etter, og reparerer potensielle feil på harddisken.

 For mer informasjon rundt dette, se vår gratis e-bok på eplehjelp.no

Hvorfor er det viktig å rense Macen?

Alle disse programmene

De gjør Macen din raskere, tryggere og bedre.

Innvendig rens

Når du bruker Macen din fylles den med støv. Det gjør at den blir tregere, slites fortere og den kan bli brannfarlig.

Ekstern harddisk - til backup og lagring

Vi kan ikke understreke viktigheten av backup nok. Vi anbefaler at du tar **backup** minst en gang i uken.

NB! Dropbox, iCloud e.l. er ikke å regne som backup.

Hvorfor blir Macen din treg?

To hovedgrunner:

1) programvare og systemfeil

2) fysiske deler og støv

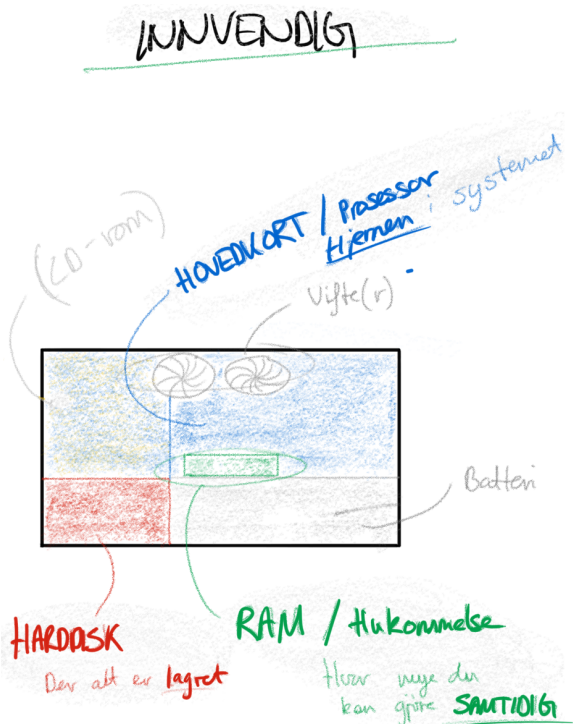
På samme måte som alt annet blir delene i Macen din slitt ved bruk. Spesielt to deler har stor effekt på hastigheten på Macen din:

Harddisken:

Der alt er lagret. Laget av bevegelige deler som blir slitt med tiden og bruk. Ved å bytte harddisk eller oppgradere til en SSD blir den utrolig mye raskere. En SSD gjør den som regel raskere enn ny.

RAM / Hukommelse:

RAM handler om hvor mange prosesser Macen din klarer å håndtere samtidig. Ved å oppgradere RAM blir den raskere og du kan gjøre flere ting samtidig.





Oppgradering



Bilder



Rydding



Rens



Sikkerhetssjekk

Gi Macen din nytt liv

Rens og oppgradering er bare to av tingene vi kan hjelpe deg med, men det er så mye mer.

Bildehjelp

Har du også 1000-vis av bilder og synes bilder er vanskelig? Vi hjelper deg å rydde, viser deg hvordan du bør organisere og gir deg gode råd.



Basis bildepakke

For deg som vil kvalitetssikre bildene dine og få råd.

- Hvor lagres bildene? Finder vs. Bilder
- Organisering og struktur
- Lage og bruke albumer og mapper
- iCloud og Bilder

(alle Basis-pakker) 590 kr
ord. 690 kr

Fullstendig bildepakke

Få kontroll, oversikt og trygghet. En solid Bilde-gjennomgang

- Alt fra basispakken
- Oppsett av Bilder i iCloud
- Backup og sikkerhet
- Synkronisering på tvers av enheter
- Skreddersydde råd for videre bruk

(alle Fullst.-pakker) 1190 kr
ord. 1390 kr

Finder og rydding

Finder er selve hjertet på Macen din. Alt er lagret der. Alle filer - dokumenter, bilder osv. - programmene og til og med e-posten din. Det blir fort kaotisk og det er deilig å rydde litt og få noen tips.



Basis Finder og rydde-pakke

Rydd opp og få struktur på filene dine.

- Gjennomgang og rydding i mapper, filer og programmer kombinert med personlige anbefalinger
- Tilpass Finder til ditt bruk
- Sett opp snarveier

Fullstendig Finder og rydde-pakke

Rydd opp og få struktur på filene dine.

- Alt fra basispakken
- Prøv alt selv, så du lærer det vi gjør sammen
- Flytting til og gjennomgang av ekstern harddisk

Sikkerhetssjekk

Vet du hvor utsatt du egentlig er? Husker du passordene dine? Beskytt de sensitive filene dine, unngå å bli hacket og få orden på sikkerheten.



Basis Sikkerhetssjekk

Alt det viktigste du trenger å ha på plass. Helt essensielt.

- Få orden på passordene dine, rettigheter og skjermlås på Macen
- Krypter filene dine, sett på et FirmWare-passord m.m.
- iCloud-sikkerhetsgjennomgang

Fullstendig Sikkerhetssjekk

En komplett gjennomgang og sikkerhetssjekk. Så sikkert det kan bli.

- Alt fra basispakken
- Full virusgjennomgang (programvirus og MalWare)
- Backup-gjennomgang, råd og kryptering av eks. disk.

Priser

Basis-pakker

590,- opptil 30 min
ordinært 690,-

Fullstendige-pakker

1190,- opptil 60 min
ordinært 1390,-

Fjernhjelp

fra 149,- / henvendelse

Alle tjenester, råd og reparasjoner utføres etter disse vilkårene: www.eplehjelp.no/avtale/

Hjelp i etterkant

Noen av disse tingene kan være vanskelige å ta på en Eplehelg eller et kort møte. Her må ofte et hjemmebesøk eller en lengre seanse til Derfor har vi en fjernhjelpstjeneste som gjør at vi kan svare på enkeltspørsmål og fjernstyre Macen din.

Bare ta kontakt, så finner vi en tid.

www.eplehjelp.no/hjelp/

📞 24 02 20 25



20%
rabatt
på turneen

Få mer glede av Apple-produktene dine med våre nettkurs

For å få ordentlig nytte av Mac, iPad og iPhone din er det utrolig viktig å ha en grunnleggende forståelse for teknologien, programmene, hvordan ting fungerer og henger sammen. Dette lærer du med våre nettkurs.



1. Finn et kurs

Finn noe du vil lære blant våre 30+ videokurs.



2. Se en snutt

Henrik forklarer et konsept på en enkel og forståelig måte.



3. Prøv selv

«Learning by doing» - den beste måten å lære på



4. Bli epleflink

Øvelse gjør mester - få glede av produktene dine

- ✓ Enkelt og forståelig
- ✓ Se kursene så mange ganger du vil
- ✓ Lær i ditt eget tempo. Pause, prøv selv og spol tilbake.
- ✓ Passer perfekt for nybegynnere og viderekomne



30 dagers 100%
fornøyd garanti



Over 3000 andre
kursdeltakere

HJELP PÅ DAGEN

24.02.2025

LOGG INN

eplehjelp

Tips & triks Kurs Epleblokk En-til-en-hjelp Bedrift

Søk



Bilder-kurs

De aller fleste tar utallige bilder med sin iPhone, iPad eller et kamera. Men hva skal du gjøre med bildene etter at du har tatt de?

- 1 time og 47 min
- 19 snutter
- Spørsmål og svar
- 533 deltakere
- Fornøydgaranti

Prøv kurset gratis

Bli medlem for full tilgang

Viktige og relevante kurs



Mac-rens

Lær å rense Macen din selv. Du kan gå igjennom det vi har gjort, lære enkle vedlikeholdsteknikker og holde Macen din frisk og rask.



iPad og iPhone-rens

Det finnes flere ting du kan gjøre for å holde din iOS enhet frisk og rask. Disse tingene tar vi for oss i dette kurset – steg for steg.



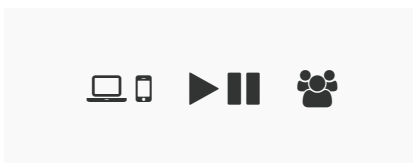
Komplett Bilder-kurs

Bilder er noe av det eplebrukere sliter mest med å forstå og holde orden på. Dette kurset lærer deg 1) importere, 2) organisere, 3) forbedre og 4) dele bildene dine.



Ny på Mac-kurs

Vårt mest populære og viktigste kurs. Lær alt det grunnleggende og forstå Macen din. Vi går igjennom alt det viktigste du trenger å vite. Er det ett kurs du må ta, er det dette.



Mer om kursmedlemskap

- + Over 50 andre kurs og webinarer
- + Kursmateriale, nye kurs og en egen Facebook-gruppe for medlemmer
- + Spørsmål og svar
- + Prioritert hjelp

www.eplehjelp.no/kurs/
www.eplehjelp.no/bli-medlem/

Bruk rabattkoden Norgesturne2016 og få 20% rabatt på våre nettkurs

Det er bare små enkle ting som skal til for at du får utrolig mye mer glede av Mac, iPad og iPhone din

Basert på 4 års erfaring med kurs og support i Apple-produkter har vi lært utrolig mye.

Vi har lært mye om hva eplebrukere *gjør* og ikke minst hva de *ikke gjør*

Nye epleblokka

20%
rabatt
på turneen

En håndbok med alt det viktigste du trenger å vite og huske å gjøre regelmessig med Mac, iPad og iPhone din.

Kort og godt om Epleblokka

80 sider delt i tre deler:

1. Mac
2. iPad & iPhone
3. Spesialtemaer (Bilder, iCloud og sikkerhet)

Disse tre delene inneholder:

1. De viktigste huskelistene og guidene
2. De viktigste tipsene

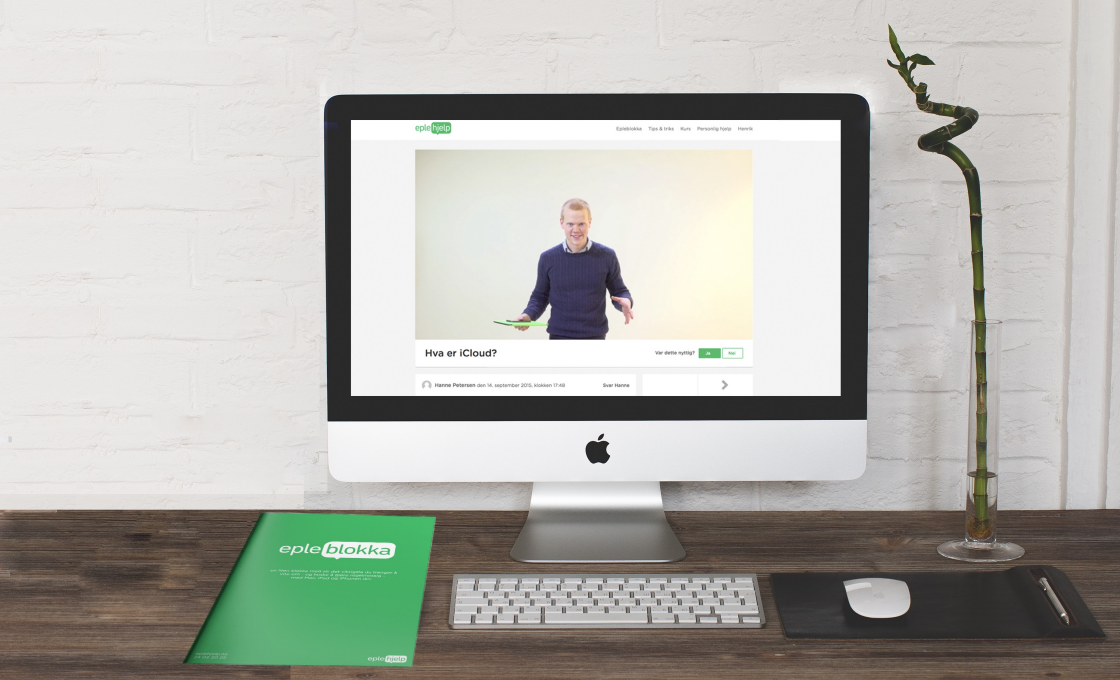
Plass til notater

4000+

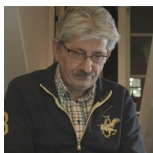
solgte
Epleblokker

Hvorfor trenger jeg egentlig Epleblokka?

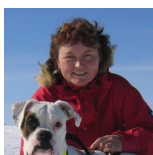
Du trenger Epleblokka fordi det er så utrolig mye å huske på, og mye man ikke vet. Selv vi i Eplehjelp glemmer til tider å gjøre disse enkle tingene som gjør at eplene våre holder lenger og fungerer bedre. Ved å ha Epleblokka blir du minnet på hva du bør gjøre og hvordan du skal gjøre det. Enkelt og greit.



Dette sier noen av våre over 5000 kunder om Epleblokka og kurs



Etter at jeg var innom Eplegutta og så Epleblokka for første gang, bestilte jeg 10 stykker til de hjemme og gutta på jobben for at de skal få orden på Macene sine. Helt genialt. Morten Skjennem om Epleblokka



Epleblokka er ufattelig lettfattelig!
Det kan du sitere meg på :) Allerede tjent inn det den kostet siden jeg fant ut at antivirusprogrammet jeg skulle kjøpe fornye til 499,- var totalt bortkastet siden det er et gratis dere anbefaler. Takk for det! Vet ikke hvordan jeg skulle klart meg uten kursene, Epleblokka og deres hjelp.
Tone Lundsauet om Epleblokka, nettkurs og hjelp



Når du sitter der og jobber og står skikkelig fast er Eplehjelp det man trenger. Eplehjelp har fungert som vår IT-avdeling siden 2012.
EPLEHJELP ROCKS!
Jack Stensland, Daglig leder, Mr. Iceman

NIK

MR. ICEMAN

Superblaise

657 OSLO