

# eplehjelp webinar

Rydd og rens Macen din

**Vi starter klokken 19:00!**



Målet med webinarret:  
Lære noe nytt, forstå mer og  
utnytte Macen din bedre



Du skal få vite **hvordan du holder Macen din frisk og rask:**

frigjøre plass  
hvordan du rydder  
hvordan du holder Macen rask  
... i tillegg til tips & triks og mye mer



# Planen for webinarret

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass og rydd i programfiler

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

- RAM / Minne
- Harddisk / SSD

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte programmer

- For deg som er med helt til slutt: [Gratis e-bok](#)
- Spørsmål og svar

# Hvorfor har vi dette webinar?

Trege og rotete Macer  
= stort irritasjonsmoment

Renset over 5000 Macer

Vært på Norgesturné og renset Macer

Over 70 000 Mac-brukere har sett våre rensevideoer

Mange vil bruke Macen bedre

Finnes små, enkle ting som gjør at du Macen blir raskere  
og at du får mye mer glede av Macen din



# Mange synes teknologi er vanskelig

Det er mye å huske på, komplisert og det kommer nye ting hele tiden.



# Enkel og forståelig opplæring og hjelp i Apple-produkter



# Hvem er jeg?

Henrik Ruud

Daglig leder og kursholder

Jobbet i Humac i 3 år  
(nå Eplehuset)

Kursansvarlig

Apple-sertifiseringer



5 år

[www.eplehjelp.no](http://www.eplehjelp.no)



Målet med webinarret:  
Lære noe nytt, forstå mer og  
få en ryddigere og raskere Mac



# Før



# Etter



# Fra rotete og treg til frisk og rask Mac

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass og rydd i programfiler
4. Sjekk hastigheten og  
få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte programmer

NB! Det er viktig at du er 100% sikker på at ikke du sletter ting du ikke vet hva er.

**Vær forsiktig.**

## 1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

# Hvorfor blir Macen 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:

1. Harddisk

2. Minne

(RAM / hukommelse)

# 1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass

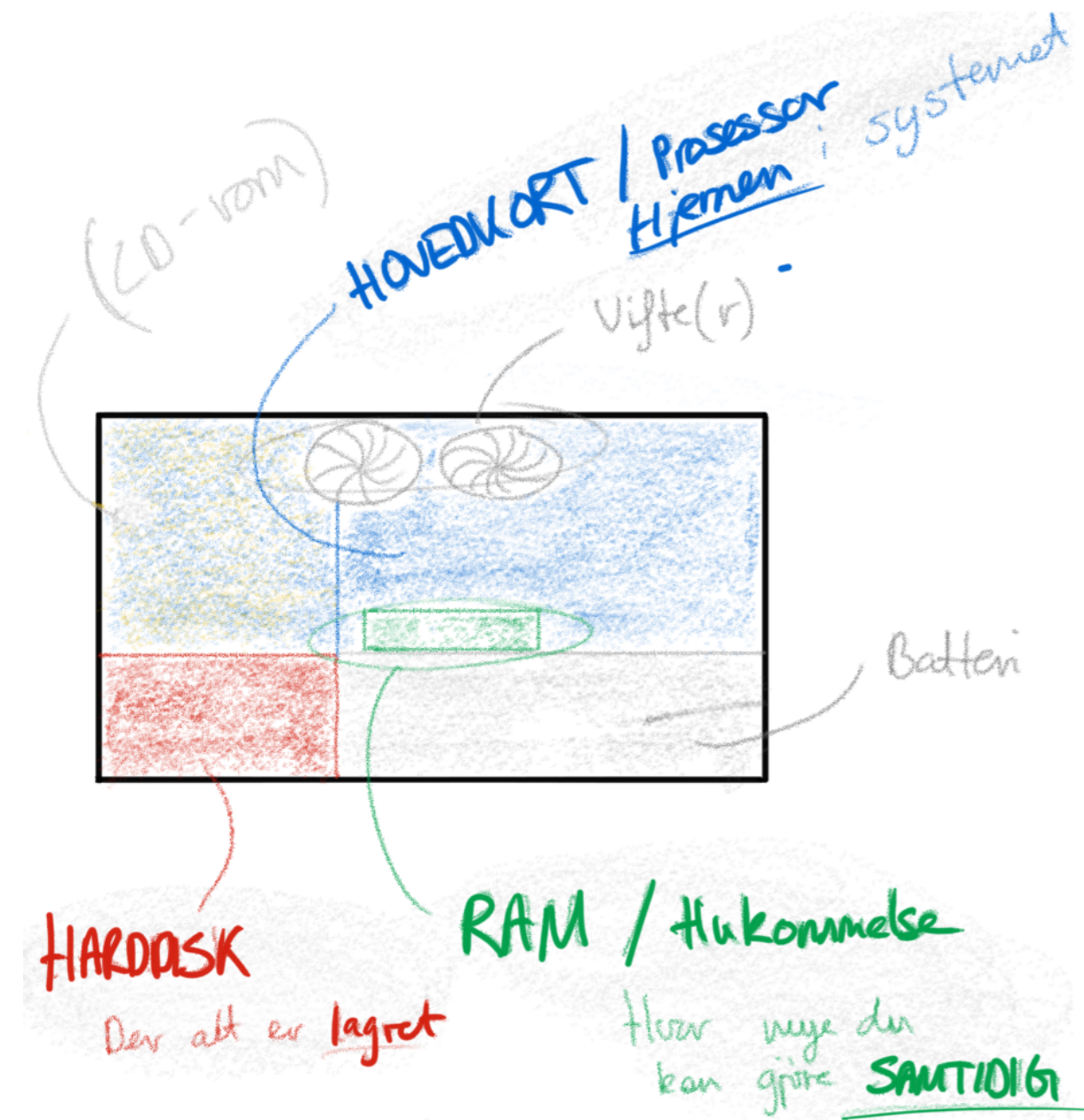
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

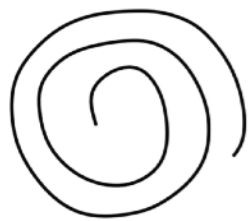
# Hvorfor blir Macen treg?





Husk backup!!

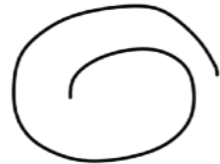
## «Snurre»harddisk



Mekanisk del som snurrer



Ny:  
Rask og fin



Ved bruk + bevegelse  
tregere og slitt

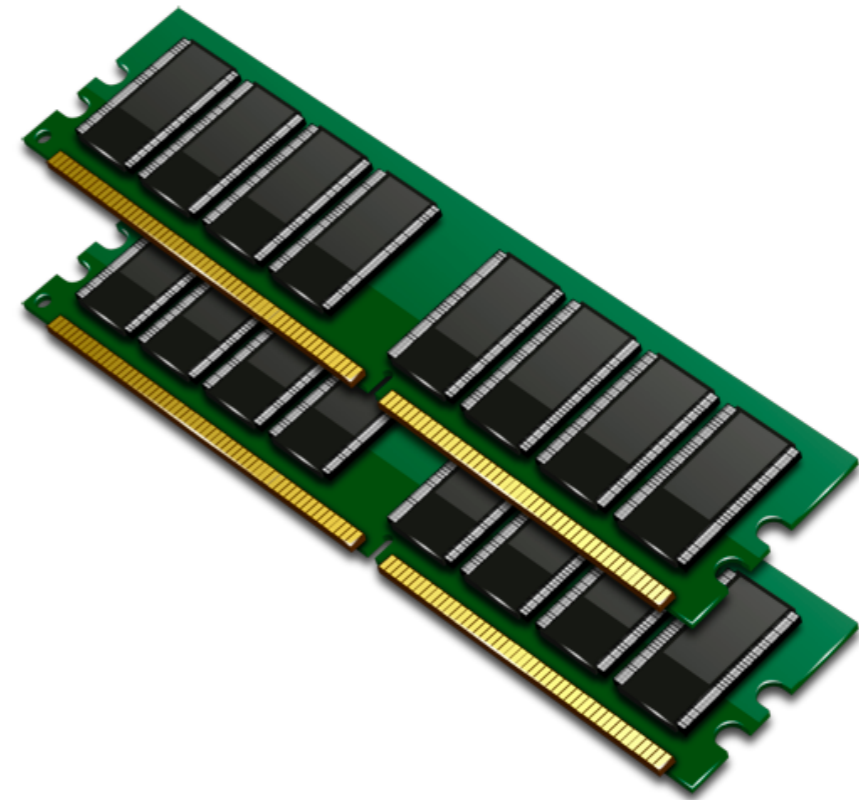


Etter 3-6 år  
**kræsjer**

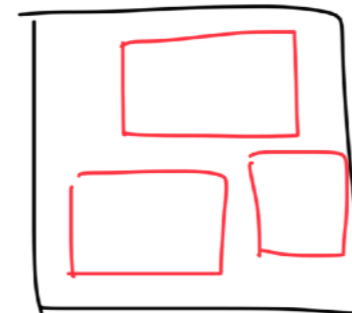


## SSD

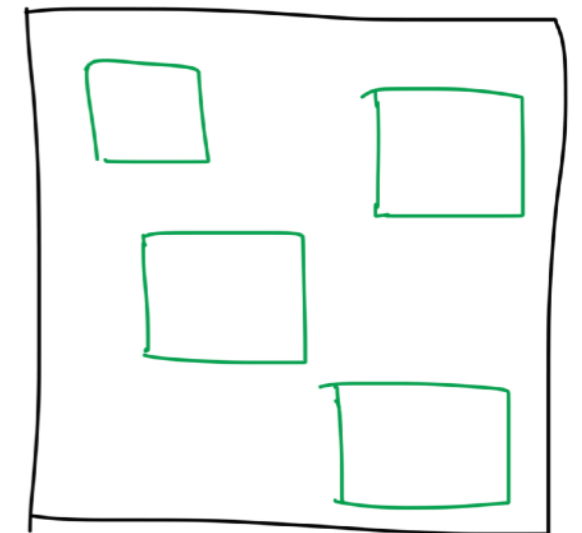
Minnekort. Heldigital.  
Ingen bevegelige deler. Mye mye kjappere.  
Kræsjer ikke på samme måte. Ny type teknologi.



## Minne / RAM



4GB

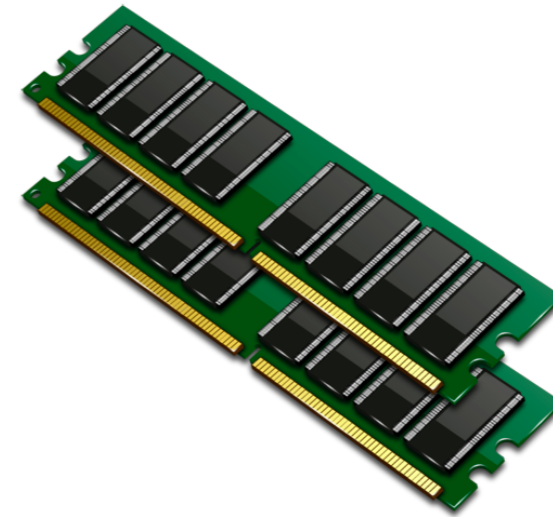


8GB

Så for å oppsummere: du bør ha SSD og minst 8GB RAM hvis du har mac OS X El Capitan eller nyere.



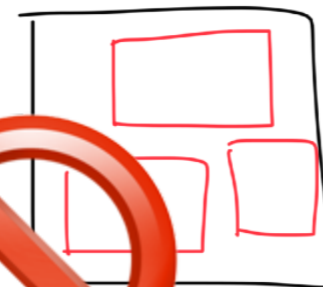
«Snurre»harddisk



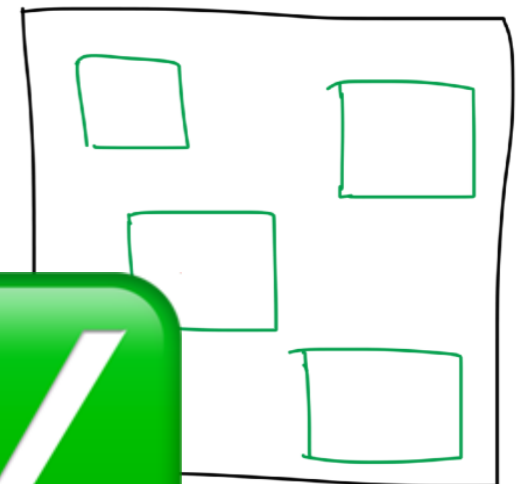
Minne / RAM



SSD



4GB



8GB

# NB!

Vi tar utgangspunkt i og bruker  
det nye operativsystemet til  
**Mac; mac OS Sierra**

Ikke oppdatert? Det går fint nå.

Vurderer du å oppdatere?

- Sørg for at Macen er frisk og rask!
- Følg med på dette webinarret (RAM og Harddisk)
- Sjekk gjerne ut Epleblokka om iOS 10 og Sierra som tar for seg alt det viktigste du trenger å vite og hvordan du oppdaterer (e-post etter webinarret)



1. Grunnleggende teknisk forståelse

## 2. Hvordan rydde Macen

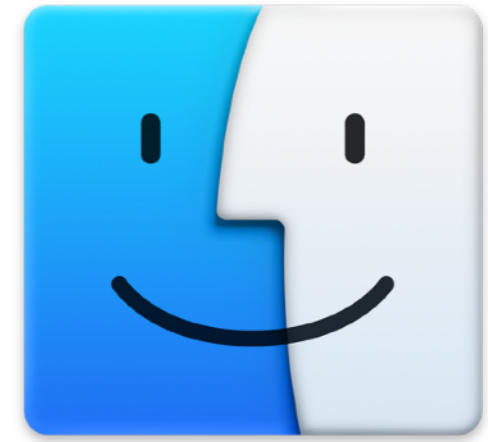
3. Få mer plass

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



## 2. Hvordan rydde Macen

- Skrivebordet
- Docken
  - Fjerne programmer
- Små geniale Finder-tips
  - Vis statuslinje i Finder
  - Vis Banelinje
  - Mappestruktur (teori / inspirasjon)

## Bildeopprydning



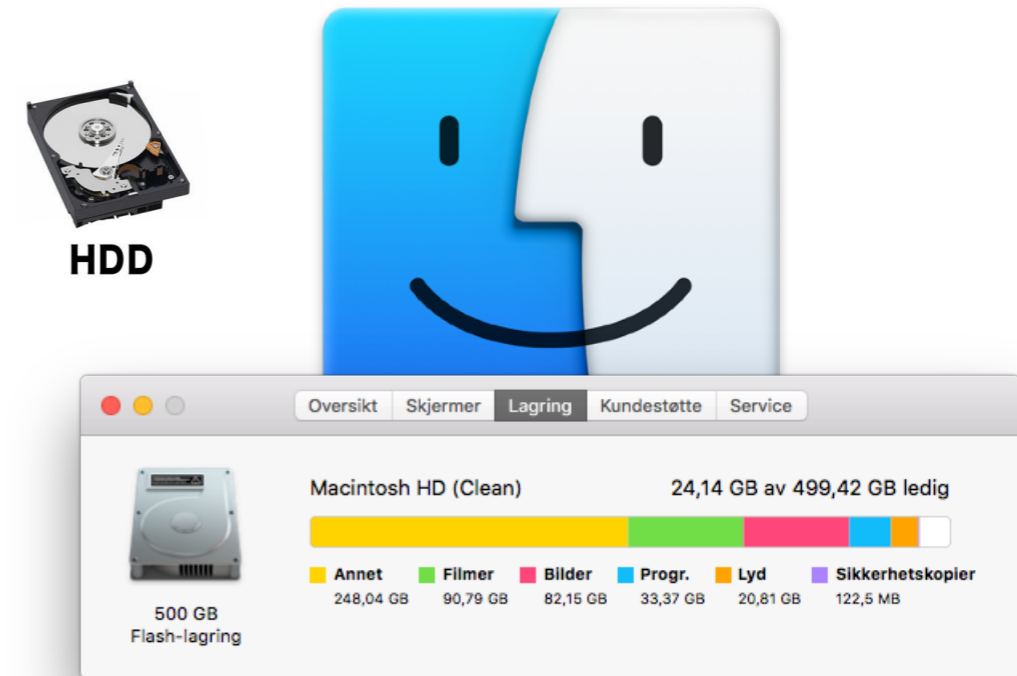
Se egne bildekurs + webinar

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
- 3. Få mer plass**
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

## 3. Få mer plass

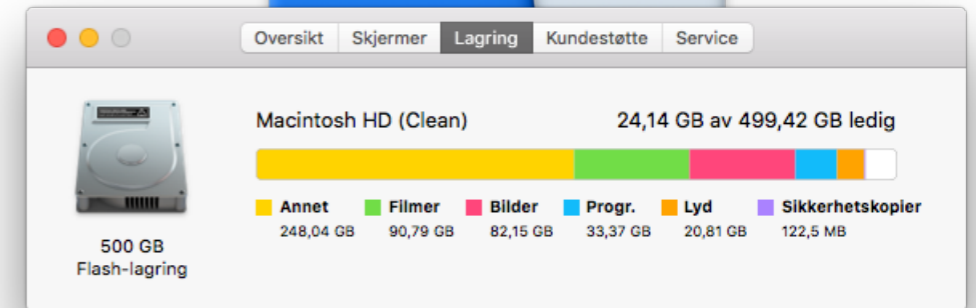
- Om denne maskinen
  - Rens i Sierra (se kurs)
- Finn og fjern store filer
- ANBEFALT Renseprogram
  - Disk cleaner
- IKKE ANBEFALTE Renseprogrammer
  1. MacKeeper
  2. MacDefender



1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
- 3. Få mer plass**
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

## 3. Disk Cleaner

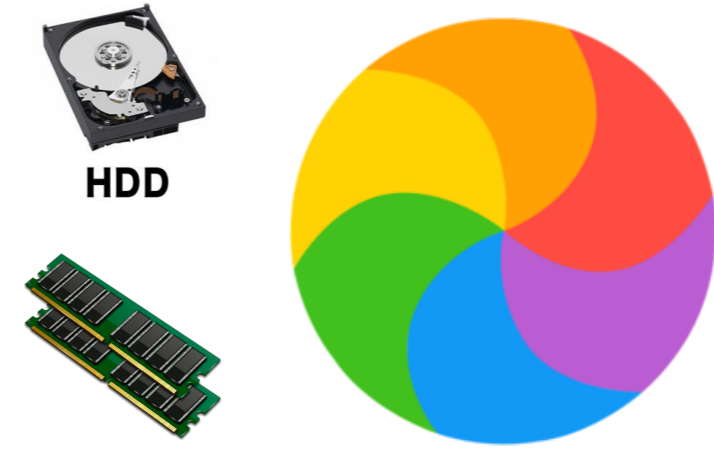


## Disk Cleaner

Renser og rydder unødvendige filer og gir en god oversikt + «helse på harddisk»

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



## 4. Få en raskere Mac

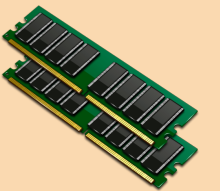
### 1. Harddisk

#### HDD

- Det vi har snakket om så langt (Mer plass på Harddisken gjør Macen raskere)
- Sjekke harddisk-hastighet med BlackMagic Speedtest

### 2. RAM

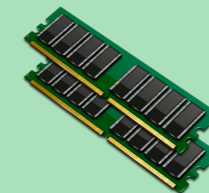
- Memory Monitor
- Færre programmer samtidig
- Ikke for tunge programmer



### 3. Fysisk oppgradering av Macen

- Oppgradering av Harddisk
- Oppgradering av RAM
- NB! Avhengig av Mac. Ikke alle Macer kan oppgraderes.
- Full reinstallasjon av Macen

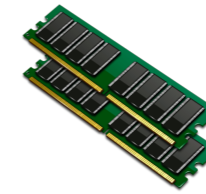
#### HDD



1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

## 4. Få en raskere Mac



# Blackmagic Disk Speed Test

Tester diskhastigheten din.

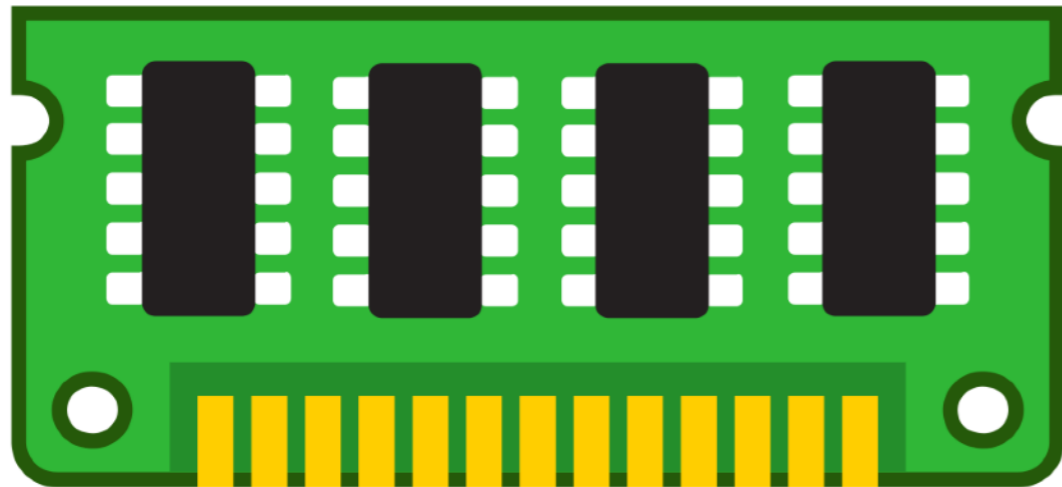
Snurreharddisker burde ligge på minst 80-100 MB/s

Hvis lavere anbefaler vi å bytte til SSD

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

## 4. Få en raskere Mac

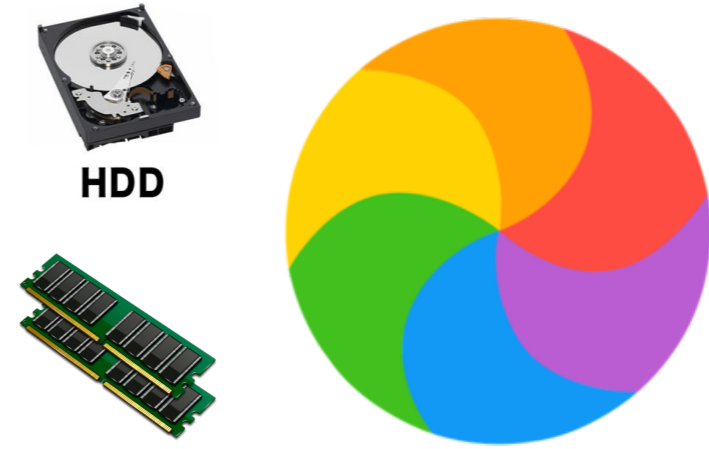


## Memory Cleaner

Hjelper Macen med å optimalisere RAM-bruk og lar deg gjøre flere ting samtidig

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
4. **Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



## 4. Få en raskere Mac

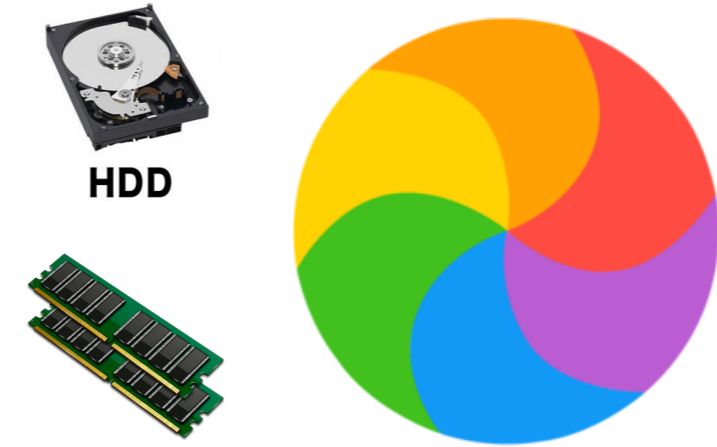
# Færre programmer samtidig

- Høyreklikk / sekundærklikk og «Avslutt» på App i Docken
- Øverst i Menylinjen og så «Avslutt»
- Tastatursnarvei: **CMD + Q** (NB! Ikke gjør det nå!)



1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



## 4. Få en raskere Mac

# Oppgradere fysiske deler

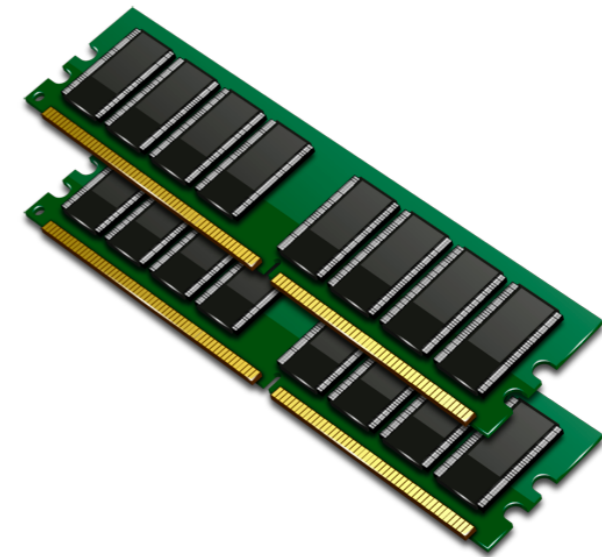
## MacBook Pro med CD-rom og iMac med CD-rom



**HDD**



**SSD**



**Anbefalt: SSD eller SSHD**

Hvis mye plass og fortsatt treg  
- slitt harddisk

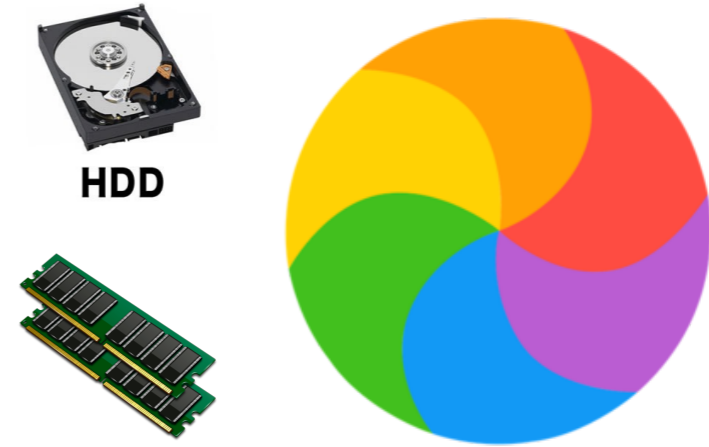
**Anbefalt: 8 GB RAM**

med OS X El Capitan  
eller nyere. Gjerne mer.



1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



## 4. Få en raskere Mac

### Oppgradere fysiske deler

MacBook Pro med CD-rom og iMac med CD-rom

Spesielt viktig med Macer mer enn 3 år gamle som har nyere operativsystemer.

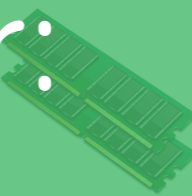
### Tegn på slitt harddisk?

- Treg oppstart
- Badeball her og der
- Lang tid å åpne programmer (burde ta 1-2 sekunder)

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hvordan Macen din er i dag og få en raskere Mac**
5. Anbefalte programmer og ting du IKKE må gjøre

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

Poenget er:

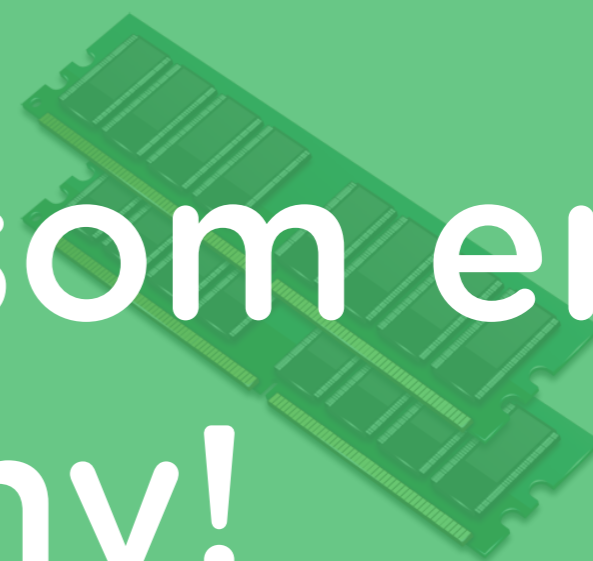


## 4. Få en raskere Mac

Oppgraderer fysiske deler  
MacBook Pro med CD-rom og iMac med CD-rom

# Bytt fysiske deler...

... og få en Mac som er så  
god som ny!



Anbefalt: SSD eller SSHD

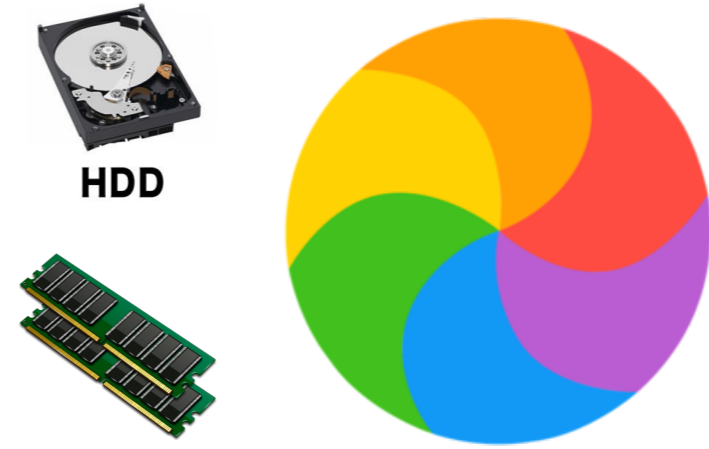
Hvis mye plass og fortsatt treg  
- slitt harddisk

Anbefalt: 8 GB RAM

med OS X El Capitan  
eller nyere. Gjerne mer.

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



## 4. Få en raskere Mac

Hvis ekstremt mye feil / rot eller det virker som at noe er feil kan du også kjøre en **full reinstallasjon av Macen**

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
- 5. Ting du IKKE må gjøre**
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



## 5. Ting du ikke må gjøre med Macen din

### IKKE-ANBEFALT



I motsetning til programmene vi anbefaler, finnes det programmer du må holde deg unna.

#### 5 TING DU IKKE MÅ GJØRE

1. Aldri skru av maskinen - husk å skru den av én gang i uken
2. Aldri avslutte programmer - avslutt programmer du ikke bruker
3. Ha stappfull harddisk - ha minst 20% ledig plass på harddisken
4. Ikke oppdatere Apps - oppdater programmer så ofte du kan
5. Ikke ha backup - ta backup minst én dag i uken

#### MACKEEPER



Det har vært flere medieoppslag og styr rundt dette programmet. Vår erfaring tilsier at de prøver å lure personer til å tro at det er fare på Macen og vil ha penger for å fikse opp i det, noe som bare er tull.

Bruk Bitdefender og Malwarebytes over for å holde Macen din trygg.

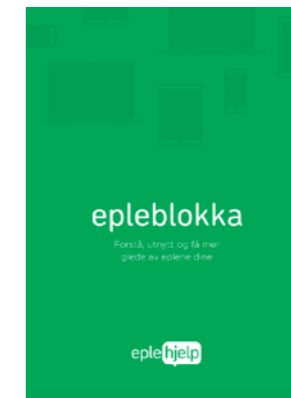
#### HOLA



Mange bruker programmer for VPN for å se norsk nett-tv utenlands. Dette medfører risiko og verst er VPN-tjenesten Hola!. Dette programmet åpner dører for trusler og vi fraråder alle å bruke det.

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



## ANBEFALTE APPER



### DAISY DISK



Denne scanner gjennom harddisken og finner skjulte og store filer. Når filene er funnet, kan du fjerne de ved få tastetrykk. Søk etter [Daisy Disk](#) i [App Store](#) for å laste ned.

### MEMORY MONITOR



Memory Monitor optimaliserer hukommelsen din, les mer på side 25. Søk etter [Memory Monitor](#) i [App Store](#) for å laste ned.

### APP TRAP



Se for deg en flått som har bitt seg fast i armen. Du fjerner kroppen, men bena sitter igjen. Dette gjelder også programmene du sletter fra Macen din. [App Trap](#) sletter programmene en gang for alle. [App Trap](#) lastes ned gratis her: [www.onnati.net](http://www.onnati.net)

### BITDEFENDER VIRUS SCANNER



Dette er et trygt og enkelt antivirus-program som beskytter deg. [Bitdefender Virus Scanner](#) er gratis og finnes i [App Store](#).

## Andre Apper / programmer:

Disk Cleaner

Gemini

BlackMagic Disk speed test

# Nå over til noe annet

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

- Andre anbefalinger og tilbud
- For deg som er med helt til slutt:  
**Gratis e-bok**
- Spørsmål og svar

Vi har gått igjennom enormt mye nå

Det er sikkert ikke alle

som husker alt vi har snakket om og alle tingene det er viktig å huske på

Så da er det 3 ting det er greit å vite:

1) Opptak av webinar tilgjengelig gratis frem til onsdag 23:59 for ikke-medlemmer

2) Gratis e-bok til alle som er med helt til slutt nå (presentasjonen i PDF)

3) Noen gode nyheter (følg med videre nå)

... så hvis du ikke fikk med deg alt under webinarret:



## Nettkurs

Lær i ditt eget tempo



## Epleblokka

Våre beste tips, i fysisk form

HJELP PÅ DAGEN 24 02 20 25 LOGG INN

eplehjelp Tips & triks Kurs Epleblokka En-til-en-hjelp Bedrift Søk

1 time og 47 min  
19 avsnitt  
Spørsmål og svar  
553 deltakere  
Følgingsgaranti

Prøv kurset gratis

Bl medlem for full tilgang

### 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?

Bilder er iPhotos arvtager og Apples nye bilde-program. For mange har overgangen vært stor, med et helt nytt utseende og et annet oppsett. De aller fleste funksjonene er tatt med fra iPhoto men det er også kommet noen nye.

Læringsmål:

- Importere bilder fra alle mulige enheter
- Organisere bildene
- Redigere og forbedre bildene
- Dele bildene med andre



[www.eplehjelp.no](http://www.eplehjelp.no)



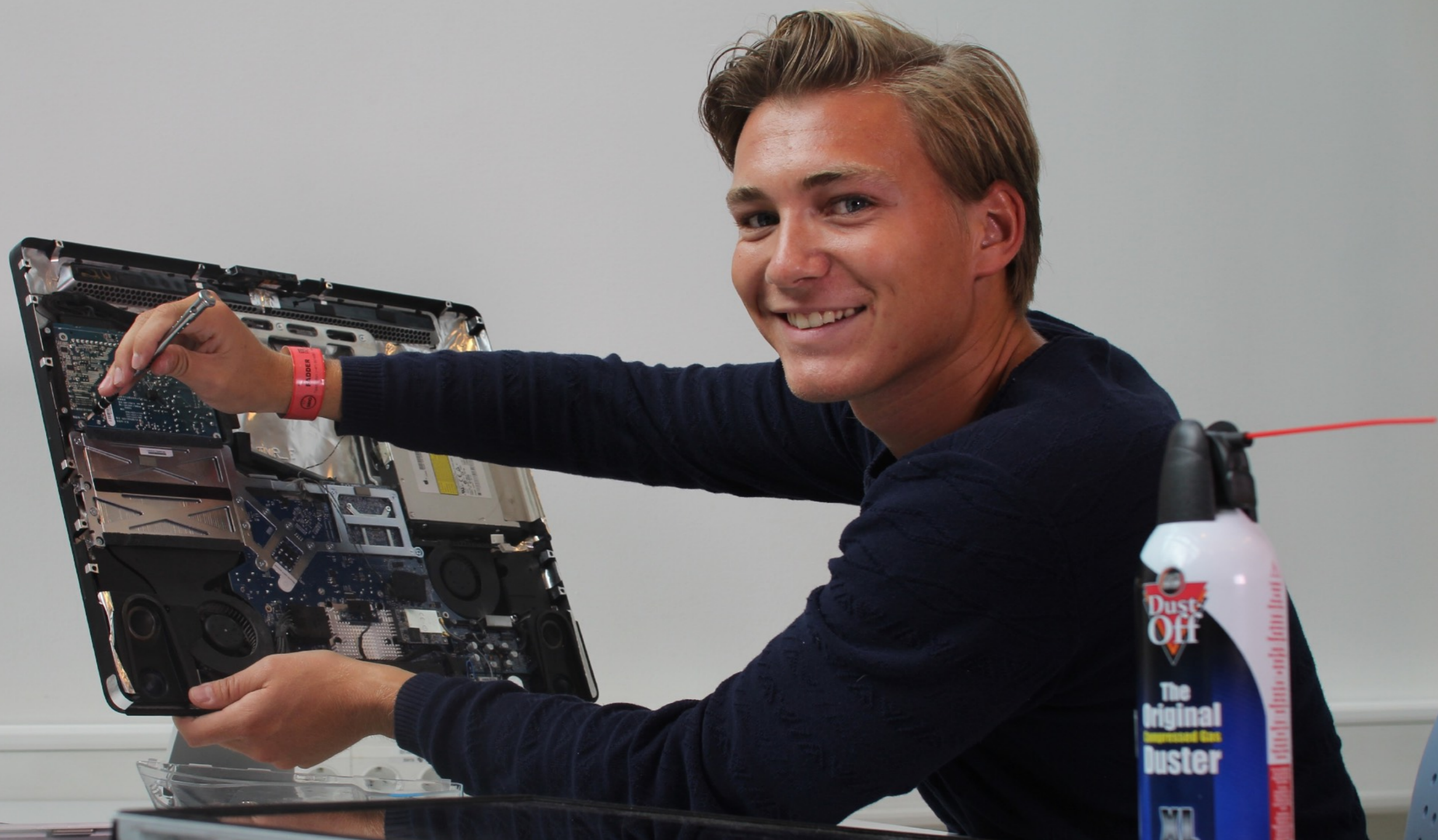
... eller få en-til-en-hjelp

**Gratis Mac-sjekk, Bilde-hjelp...**



... eller få en-til-en-hjelp

**Mac-rens, oppgradering og mye mer**



... eller kom på Eplehelg

Vi har vært reist rundt i over en måned i en bobil og reiser stadig rundt for å rense Macer og hjelpe til med alt fra Bilder til trege iPader og iPhoneer.

I høst kommer vi til alle de største byene i Norge!

30%  
rabatt  
på rens



... eller kom på Eplehelg

**Vi reiser land og strand rundt for å hjelpe deg å forstå og utnytte Apple- produktene dine.**

30%  
rabatt  
på rens

**I høst kommer vi til mange av de største byene i Norge!**

Tønsberg

Kristiansand

Stavanger

Bergen

Ålesund

Trondheim

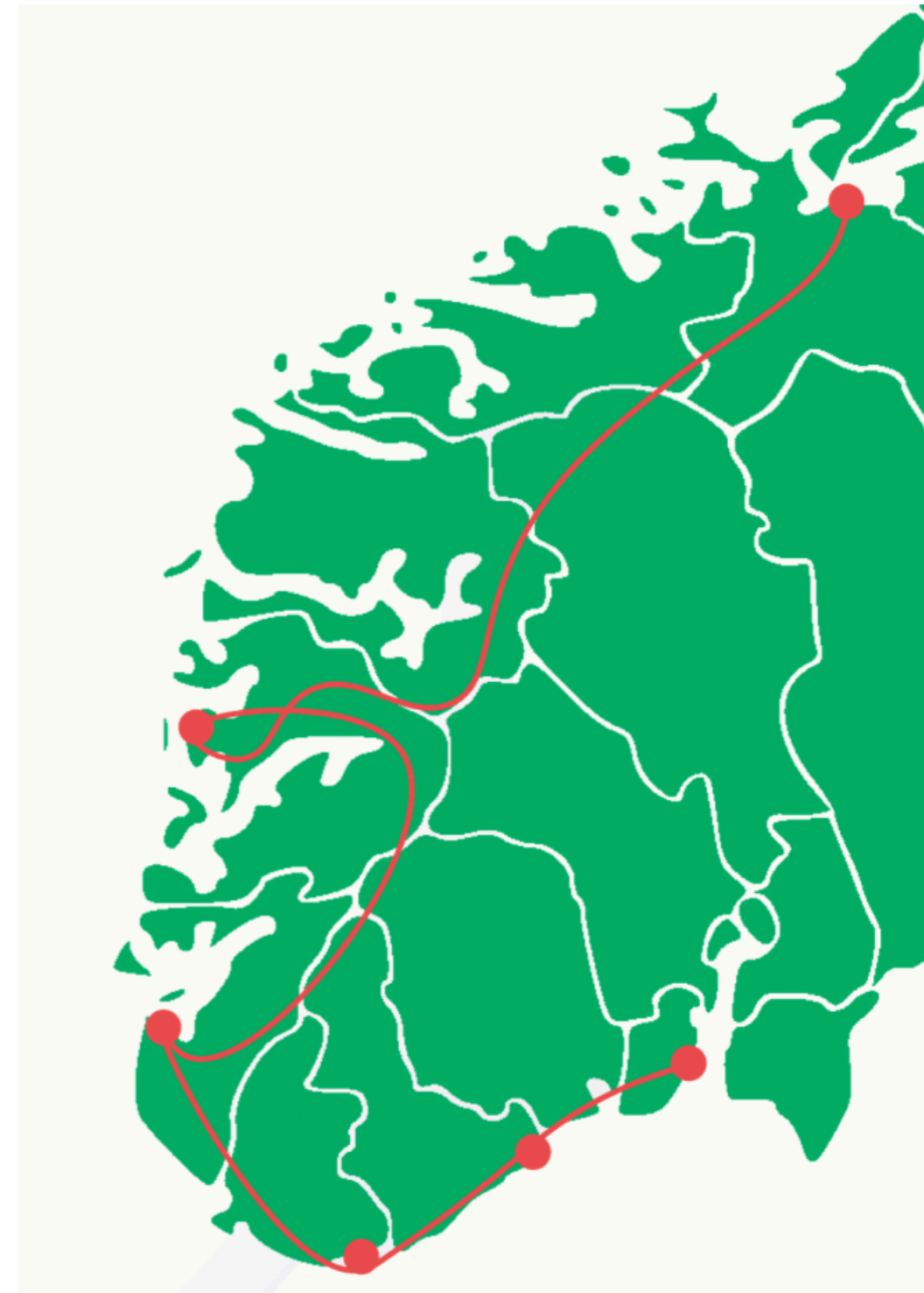
Tromsø

Bodø

... og kanskje enda fler!

Fortell oss hvor du vil vi skal komme på

[www.eplehjelp.no/norgesturne-oppsummering/](http://www.eplehjelp.no/norgesturne-oppsummering/)





# Rense-pakka

Nyhet!

Alt du trenger å vite for å holde Macen din ryddig, frisk og rask



# Et enkelt og forståelig nettkurs som lærer deg alt fra hvorfor Macen din blir treg til hva du kan gjøre for å gjøre den rask som ny igjen

Rense-pakka inneholder 6 moduler med korte og enkle videosnutter:



1. Grunnleggende - Hvorfor blir Macen treg?



2. Hvordan rydde og få mer plass?



3. Hvordan få en raskere Mac



4. Virus på Mac? Ja. Dette må du vite.



5. Anbefalte Apper og ting du IKKE bør gjøre



6. Geniale tips & triks for en enklere hverdag



Rense-boka (verdi 149,-). Gjør det enkelt å lære og repetere.



Basert på 5 års erfaring og tusenvis av kursdeltakere



Dette sier en av våre 5000 kursdeltakere



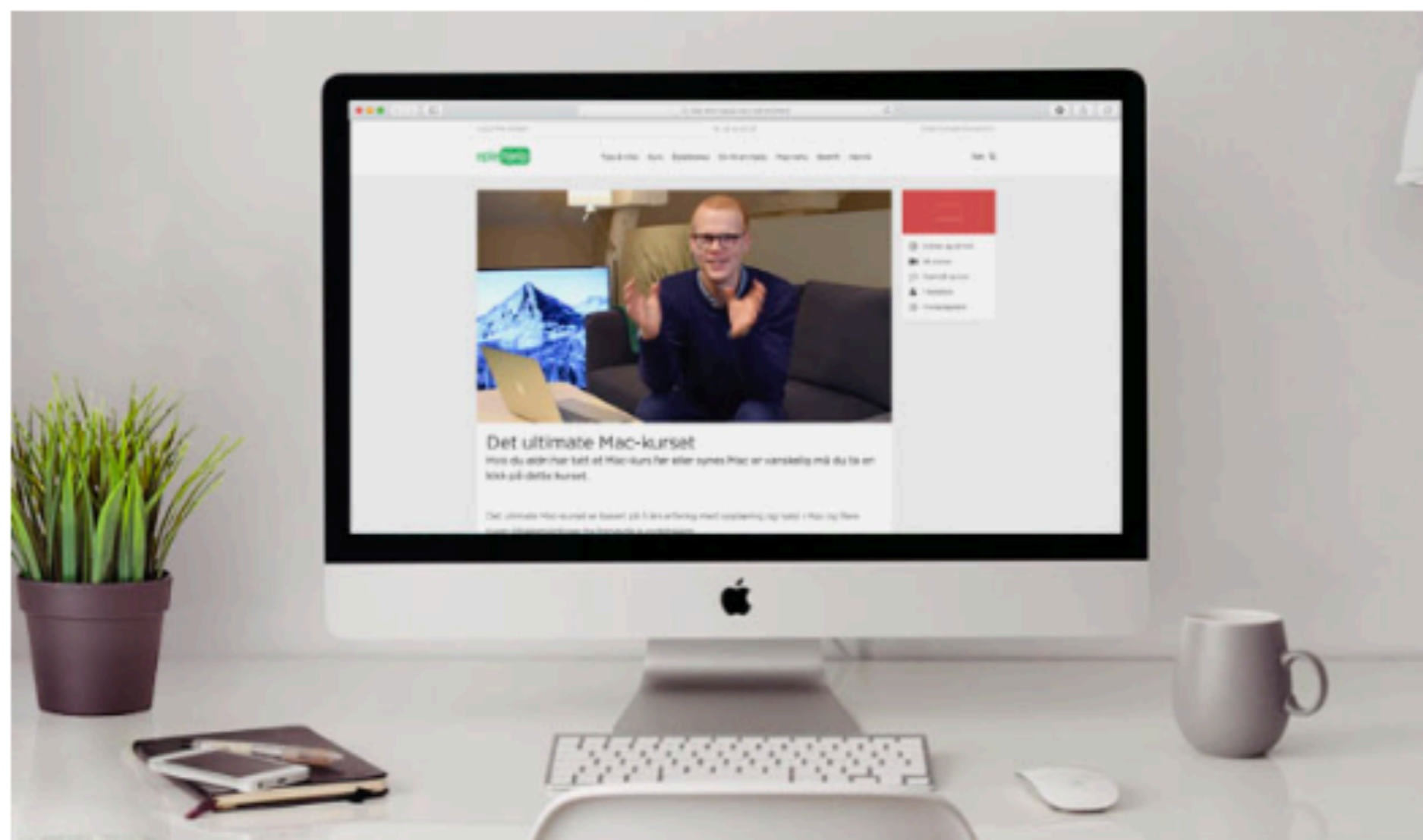
**Tone Lundsauet**

Allerede tjent inn det kurset kostet! Antivirusprogrammet jeg skulle fornye til 499,- var bortkastet. Det dere anbefaler er jo gratis. Takk for super hjelp! Vet ikke hvordan jeg skulle klart overgangen uten kursene deres og Epleblokka.

100% fornøydgaranti

Videobaserte nettkurs har mange fordeler. Vi mener det er den beste måten å lære på:

- ✓ Lær i ditt eget tempo
- ✓ Se en snutt og prøv selv
- ✓ Enkelt, forståelig og steg-for-steg
- ✓ Se kurset så mange ganger du vil
- ✓ Tilgang i evig tid



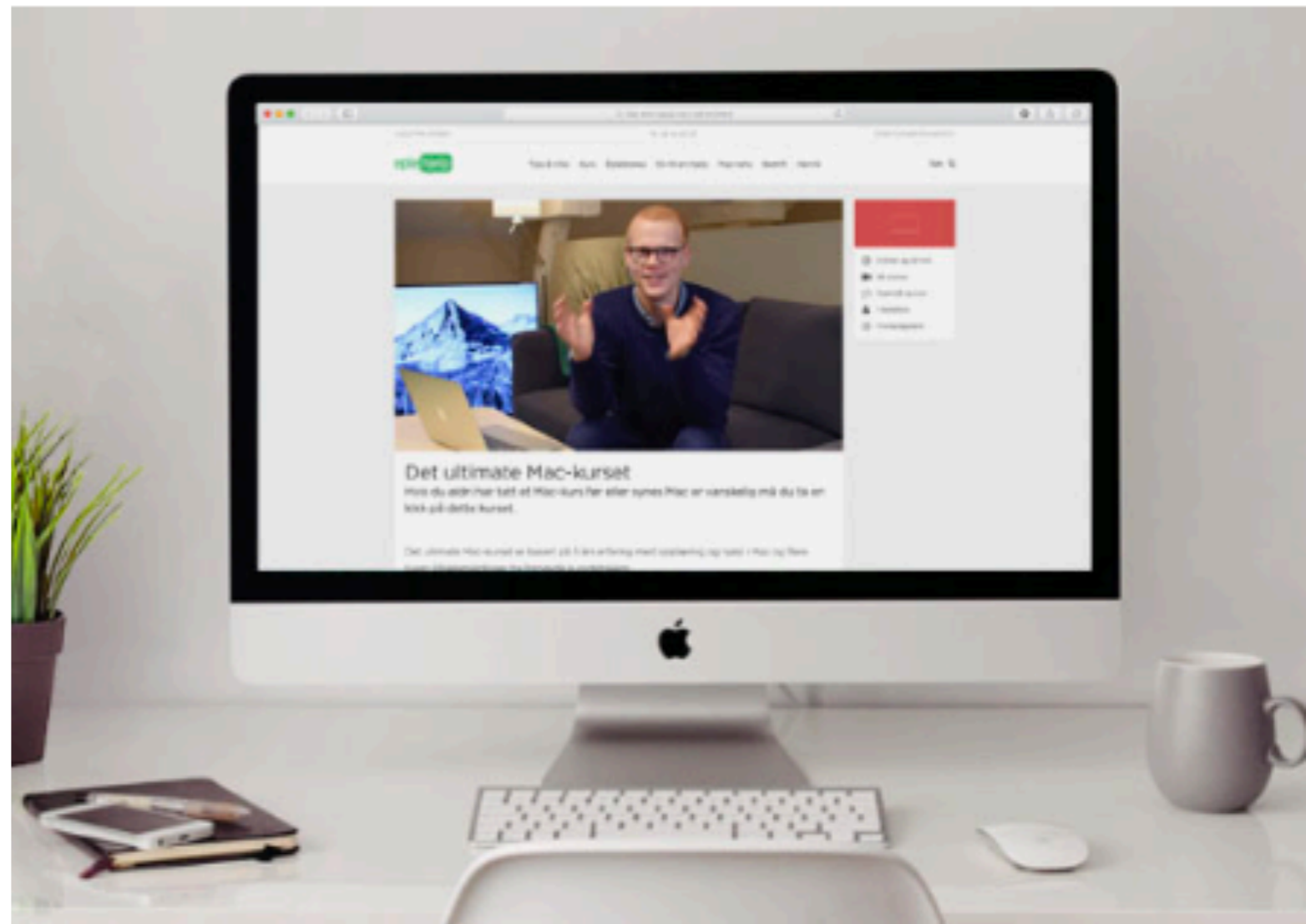




# Forskjellen fra webinar?

Rense-pakka inneholder: 1) Rense-kurset og 2) Rense-boka (verdi 149,-)

- **Mye mer innhold**
  - Flere temaer
  - Bedre forklart
- **Steg-for-steg**
- **Mye mer struktur**
- **Rense-boka (pdf)**
- **Tilgang i evig tid**
- **Spørsmål og svar**



# Rense-pakka oppsummert

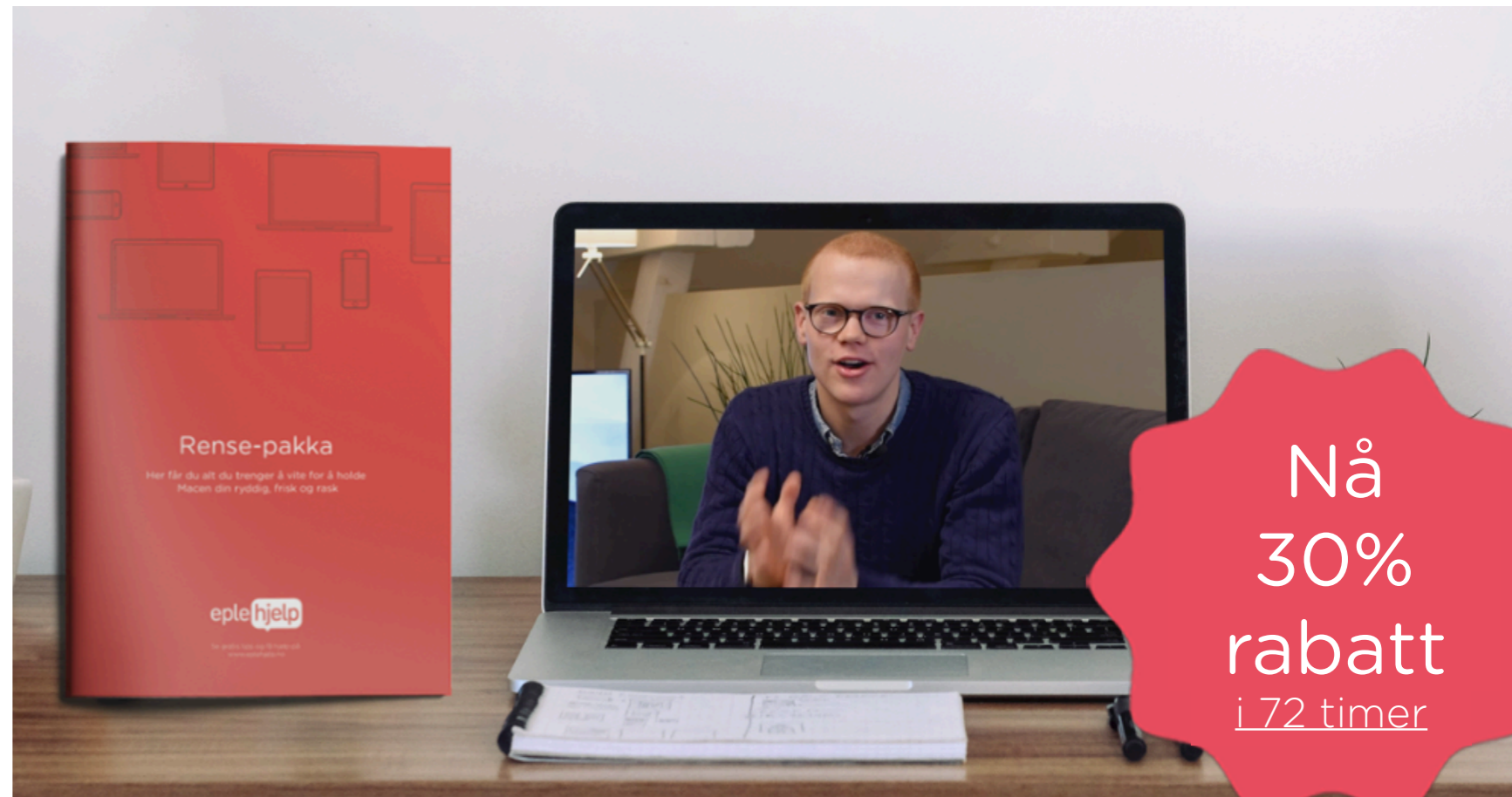
Alt du trenger å vite for å holde Macen  
din ryddig, frisk og rask

Rense-pakka inneholder: 1) Rense-kurset  
og 2) Rense-boka (verdi 149,-)

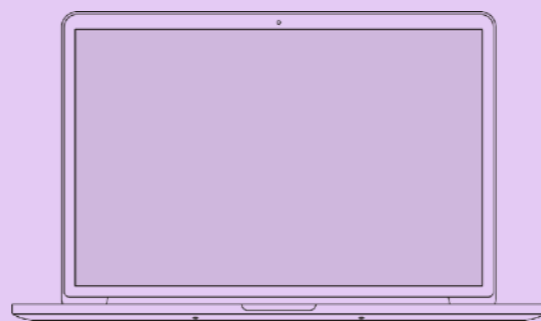
Ord. pris 550,-  
**Nå kun 385,-**

Evig tilgang. 100%  
fornøydgaranti.

[www.eplehjelp.no/rense-pakka/](http://www.eplehjelp.no/rense-pakka/)



Mac-pakka



Rense-pakka



Bildepakka



Dette ser jo kjempebra ut!

**men**

Hva hvis man vil kjøpe  
**FLERE PAKKER?**

1. En og en pakke

(550,- = 1 kurspakke)

2. Fullt medlemskap

(948,- = alle 50+ kurs)

3. Kurs-pakke-PAKKE

(650,- m. = alle 3 pakkene)

spar 1000,- | få 2 kurs-pakker gratis!

[www.eplehjelp.no/sommerpakka/](http://www.eplehjelp.no/sommerpakka/)

# 3. Sommerpakka

(650,- = alle 3 pakkene)

spar  $\approx$  1000,-

Mac-pakka



Rense-pakka



Bildepakka



før 1650,-

nå kun 650,-

alt det viktigste du må vite om Macen din.  
+ 3 e-bøker og **evig tilgang.**

[www.eplehjelp.no/sommerpakka/](http://www.eplehjelp.no/sommerpakka/)



Våre tjenester

30%  
rabatt  
i 72 timer



## Gratis tips & triks

Gjør hverdagen enklere



## Nettkurs

Lær i ditt eget tempo



## Epleblokka

Våre beste tips, i fysisk form



## En-til-en-hjelp

Hjelp når du trenger det



## Bedrift

Tilpasset hjelp og prioritet

30%  
rabatt  
i 72 timer

# Spørsmål og svar

30%  
rabatt  
i 72 timer

Husk tilbudet,  
tips gjerne en venn som kan  
trenge dette  
og takk for at du så på.

Vi gleder oss til å se deg igjen :)

- på nettkurs? Rense-pakka?
- Eplehelg i Oslo eller Stavanger?
- neste Norgesturné vi skal på?
  - gratis Mac-sjekk i Oslo?