



OSLO PENSJONSFORSIKRING

## Slik blir du med på digitalt kurs





## Innholdsfortegnelse

Introduksjon .....	3
Slik blir du med på kurset .....	4
Slik laster du ned Teams-appen til nettbrettet ditt.....	10
Slik tester du om iPaden din fungerer.....	11



## Introduksjon

Takk for at du har meldt deg på digitalt kurs hos oss. Vi gleder oss.

Her er noen tips før kursstart:

- Vi anbefaler at du prøver å logge deg på 15 minutter før møtet starter.
- Du bør bruke PC om du har mulighet til dette.
- Hvis du kun har iPad tilgjengelig, bør du noen dager i forkant av kurset teste om det fungerer. Se nærmere beskrivelse på side 10. Dette anbefales fordi vi opplever at Teams i enkelte tilfeller ikke fungerer for iPad.
- For alle typer nettbrett, anbefaler vi at du laster ned Teams-appen på forhånd. Se side 9.

Trenger du hjelp til det tekniske, kan du ringe resepsjonen vår for assistanse.

Nummeret er 23 36 08 00 (åpent hverdager fra 08:00 – 15:30)



## Slik blir du med på kurset

1. Åpne e-posten du har fått fra oss (Velkommen til kurs XX). Avsender er post@opf.no

*Du kan alternativt bli med på møtet direkte fra kalenderen din om du har akseptert møteinvitasjonen.*

2. For å delta, klikk på lenken ved «Click here to join the meeting».

NB! Den kan være ganske langt nede i e-posten.

Slik ser det ut fra gmail:

Emne: Velkommen til nettkurs 15. januar kl 09:00 - test

Velkommen til kurs

Velkommen til nettkurs 15. januar kl 09:00

Vedlagt finner du en beskrivelse av hvordan du deltar på kurset.

Vi anbefaler at du prøver å logge deg inn ca. kl. 08:45 – slik at vi alle er klare når kurset starter kl. 09:00.

For å delta, klikk på lenken «Click here to join the meeting» litt lenger ned i e-posten her.

Skulle du få problemer med å komme deg inn på kurset, kan du ringe resepsjonen vår for assistanse. Nummeret dit er: 23360800

Viktig å merke seg:

Vi anbefaler at du bruker PC dersom du har mulighet til dette.

Hvis du har iPad anbefaler vi vil at du 1-2 dager på forhånd tester om det fungerer. Se den vedlagte brukerveiledningen for mer informasjon. Dette anbefales fordi vi opplever at Teams i enkelte tilfeller ikke fungerer for iPad.

---

Microsoft Teams meeting  
Join on your computer or mobile app

Click here to join the meeting <<https://eur04.safelinks.protection.outlook.com/ap/t-59584e83/?url=https%3A%2F%2Fteams.microsoft.com%2F%2F%52391%2522%252c%2522%253a%2522be496043-3927-4216-820f-46511ae18048%2522%257d&data=04%7C01%7C%7Ca312d661k1haWwiLCJXVCi6Mn0%3D%7C1000&sdata=D00yIqeiCTe6Yt0N1r8z8Dq17nQMf6%2F6zbZbjRfJ%2BXg%3D&reserved=0>>

Learn More <<https://eur04.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Faka.ms%2FJoinTeamsMeeting&data=04%7C01%7C%7Ca312d661k1haWwiLCJXVCi6Mn0%3D%7C1000&sdata=0XTbW2n3YEacxzUnnm5b5QTPQHbzJp2mJxEZ7hUc67w%3D&reserved=0>> | Meet <[https://eur04.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fteams.microsoft.com%2F%2F%40fd-a084-ea3b8f352391%26threadid%3D19\\_meeting\\_NTZkNjM3NWMTMzE3ZC00ZTc1LWFjNTktN2ZjNTQwNDEyZjQ4%40thread.v2%26meetingId%3D%7C1000&sdata=AFqcFpUyb8qSb4Ch11vswl](https://eur04.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fteams.microsoft.com%2F%2F%40fd-a084-ea3b8f352391%26threadid%3D19_meeting_NTZkNjM3NWMTMzE3ZC00ZTc1LWFjNTktN2ZjNTQwNDEyZjQ4%40thread.v2%26meetingId%3D%7C1000&sdata=AFqcFpUyb8qSb4Ch11vswl)>

Med vennlig hilsen



Slik ser det ut i Outlook:

**Velkommen til kurs**

Velkommen til nettkurs 15. januar kl 09:00

Vedlagt finner du en beskrivelse av hvordan du deltar på kurset.

Vi anbefaler at du prøver å logge deg inn ca. kl. 08:45 – slik at vi alle er klare når kurset starter kl. 09:00.

**For å delta, klikk på lenken «Click here to join the meeting» litt lenger ned i e-posten her.**

Skulle du få problemer med å komme deg inn på kurset, kan du ringe resepsjonen vår for assistanse. Nummeret dit er: 23360800

**Viktig å merke seg:**

Vi anbefaler at du bruker PC dersom du har mulighet til dette.

Hvis du har iPad anbefaler vi vi at du 1-2 dager på forhånd tester om det fungerer. Se den vedlagte brukerveiledningen for mer informasjon. Dette anbefales fordi vi opplever at Teams i enkelte tilfeller ikke fungerer for iPad.

---

**Microsoft Teams meeting**  
Join on your computer or mobile app  
[Click here to join the meeting](#)

[Learn More](#) | [Meeting options](#)

Med vennlig hilsen

3. Etter du har klikket på lenken, får du opp denne:

**Hvordan ønsker du å bli med i Teams-møtet?**

-  **Last ned Windows-appen**  
Bruk skrivebordsappen for den beste opplevelsen.
-  **Fortsett i denne nettleseren**  
Krever ingen nedlasting eller installasjon.
-  **Åpne Teams-appen**  
Har du den allerede? Gå rett til møtet.

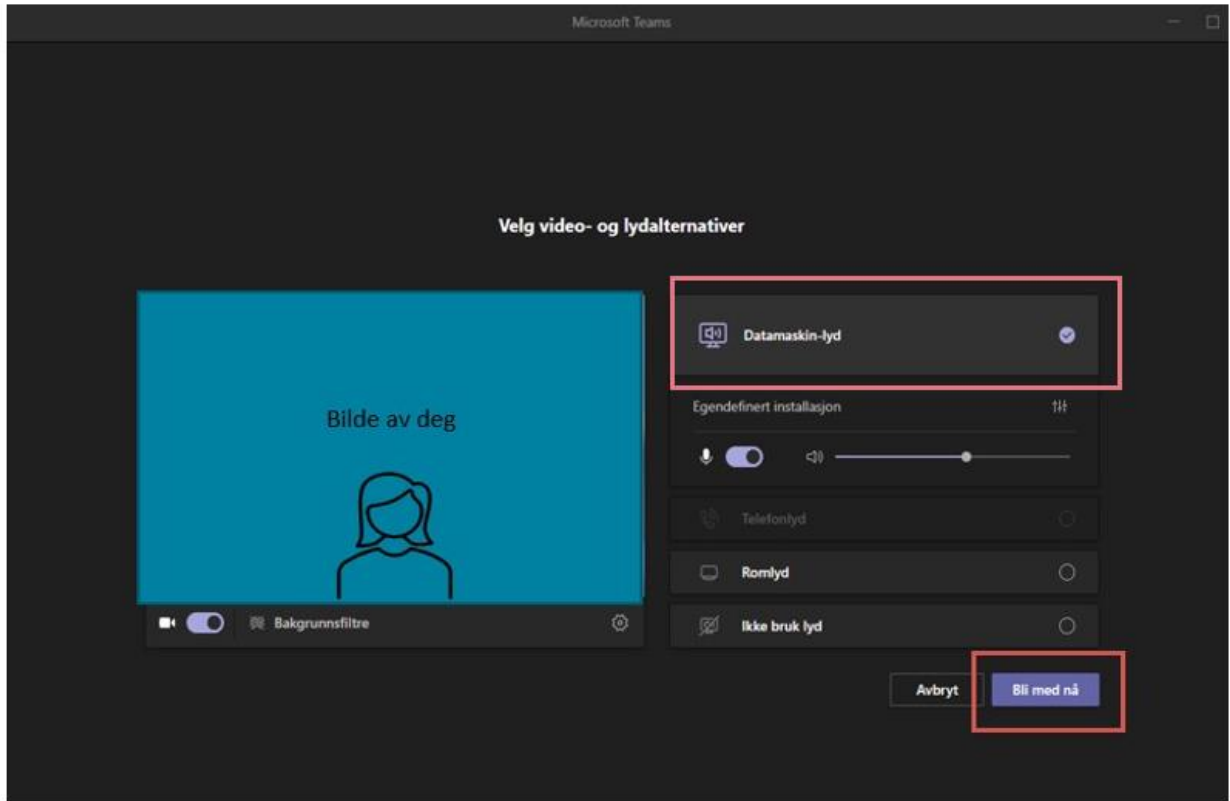
Hvis du ikke har installert Teams på PCen din, velger du «Fortsett i denne nettleseren». Har du et nettbrett med Teams eller PC med Teams kan du velge «Åpne Teams-appen»



4. Da kommer du hit.

-Klikk «Bli med nå».

-Pass også på at du har huket av for datamaskin-lyd (dette er nødvendig for at du skal få lyd på møtet) Se ofte stilte spørsmål for flere detaljer om lyd.



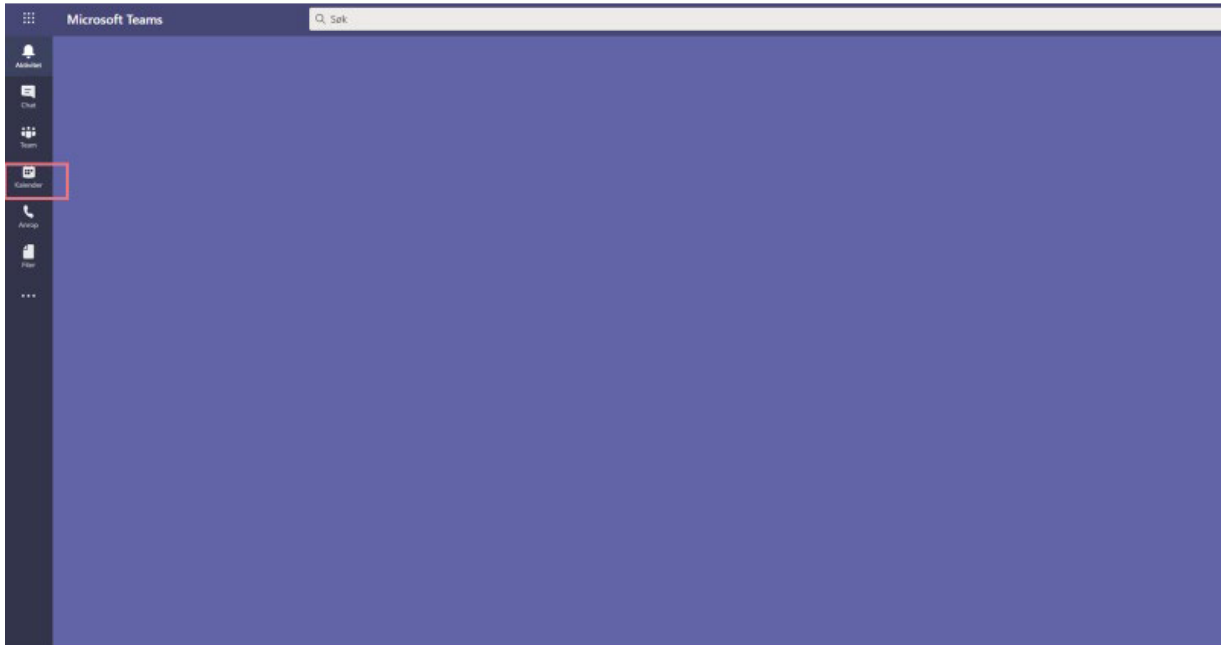
NB! Bildet på forrige side kan være noe ulikt avhengig av hvilken Teams-versjon du har, men du skal få opp et lignende bilde der du finner en «Bli med nå»- knapp som du skal trykke på.

Noen kan også få opp disse skjermbildene før de kommer til bildet over.

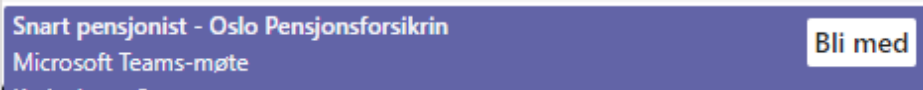
Da trykker du i så fall der vi har markert i rødt. \*

Får du ikke disse bildene går du bare videre til punkt 5.





I kalenderen klikker du:

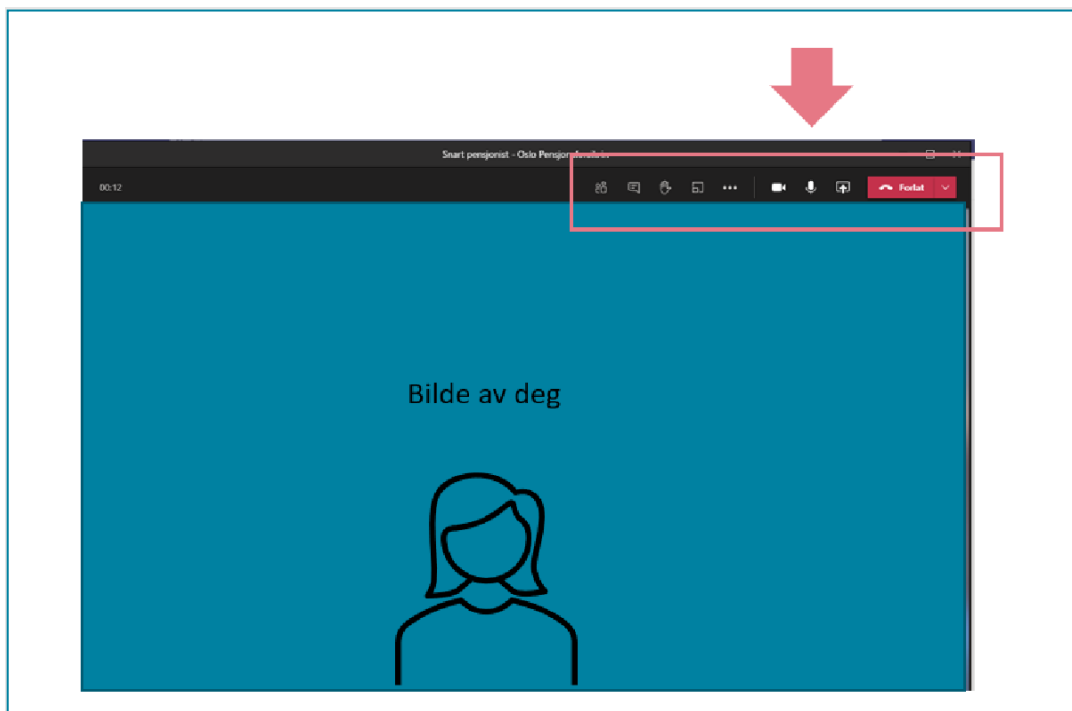






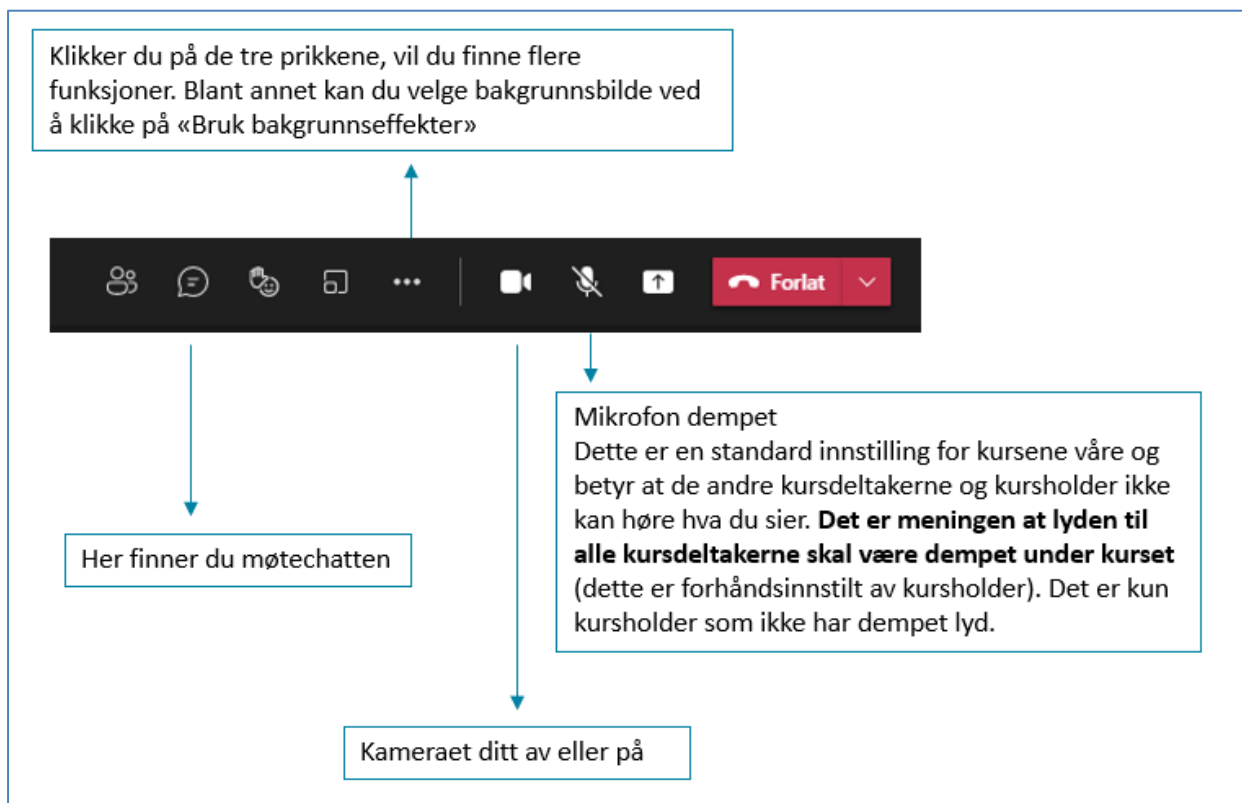
5. Etter du har klikket på «Bli med nå», er du med i møtet.

Over bildet av deg, vil du finne noen knapper som du kan stille inn om du ønsker å vise bilde, ha lyd,



Her kan du blant annet stille inn om du vil ha kameraet ditt av eller på.

Her er noen forklaringer til funksjonene:



**Velkommen til kurs!**



## Slik laster du ned Teams-appen til nettbrettet ditt

1. Gå i App Store (iPad) eller Play Butikk (Android)
2. Søk opp Teams og last ned appen som heter Microsoft Teams.  
Slik ser den ut i App Store:





### Slik tester du om iPaden din fungerer

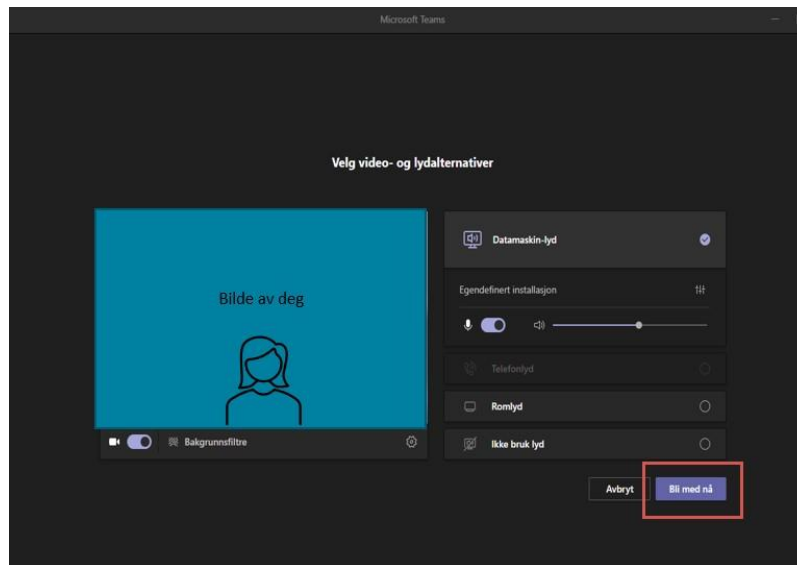
Skal du bruke iPad anbefaler vi deg å teste om du får til å delta på møtet.

Grunnen til dette er at vi i enkelte tilfeller opplever at Teams ikke fungerer for iPad.

Slik kan du teste om du får blitt med på et møte fra iPaden din:

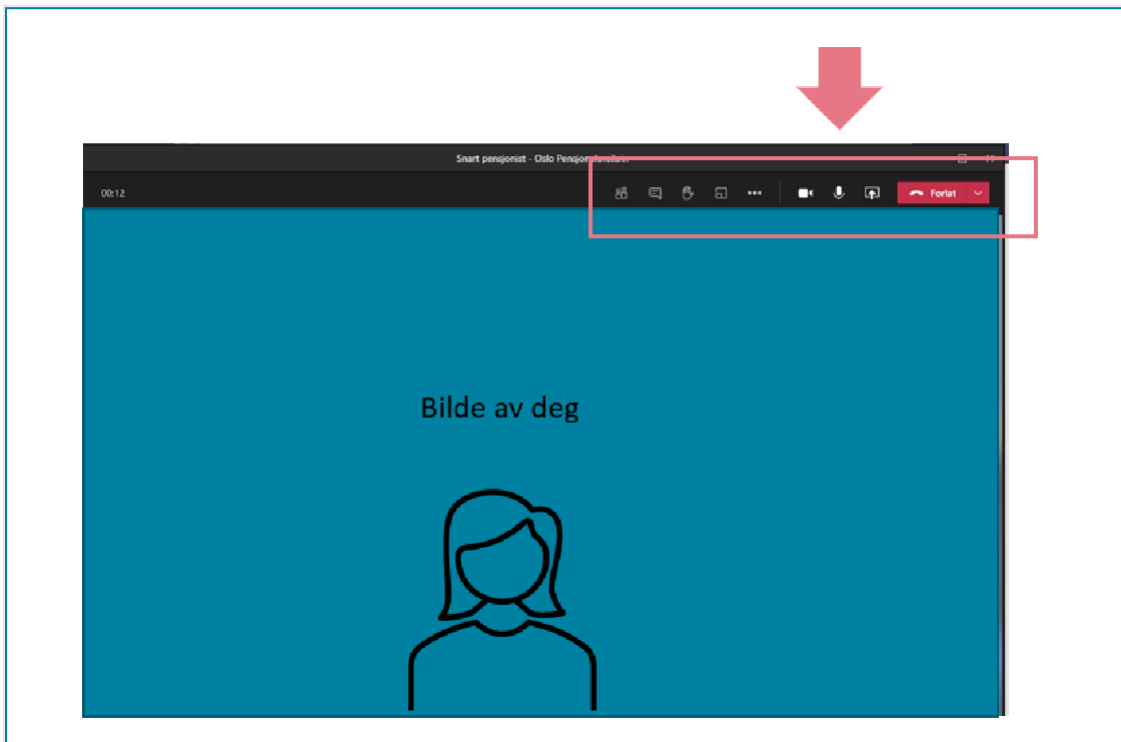
1. Følg instruksjonen om å bli med på kurset (fra side 2 og utover).  
Det gjør ikke noe om du tester dette et annet tidspunkt enn når kurset skal avholdes.

Når du kommer til kurset, klikker du på «Bli med nå». Denne:





Hvis du da kommer deg videre inn hit, skal det fungere:



Får du opp dette bildet, kan du klikke på den røde knappen «Forlat». Da går det an å komme seg inn på et Teamsmøte fra nettbrettet ditt.

Kommer du deg ikke videre når du klikker «Bli med nå», kan det tyde på at nettbrettet ditt ikke får koblet seg til møtet. Da bør du bruke en annen enhet – for eksempel PC.