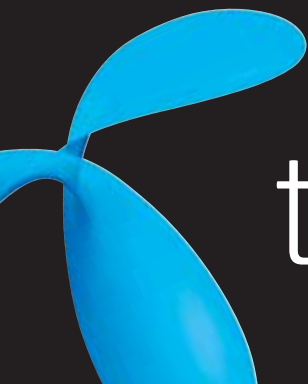


# Den lille guiden til Internett



telenor  
Ny dag. Nye muligheter.

# Velkommen på nett!

Denne lille guiden til Internett skal hjelpe deg å komme raskt i gang, slik at du får mest mulig ut av ditt nye Online ADSL-abonnement.

Guiden inneholder mange gode tips om hva du kan bruke Internett til. Vi forteller deg hvordan du beskytter datamaskinen og e-posten din, samt hvordan du lagrer dine bilder og viktige dokumenter på en trygg måte. I guiden finner du adresser til nyttige internettsider – hvis du for eksempel vil handle, bestille billetter, laste ned musikk, lese aviser eller finne ut mer om et tema som interesserer deg. Mulighetene er mange.

Lykke til som bredbåndsbruker!



# Innhold



**4** Online.no – en skreddersydd startside



**5** Sikkerhet på Internett



**7** Hjelp når du trenger det



**8** Finn informasjon



**11** Nyttige nettsteder



**12** Nettbutikker



**13** Tips for trygg netthandel



**14** Ta godt vare på dokumentene dine



**16** Film, musikk, sport og spill



**18** Nyttige ord og uttrykk



# Online.no – en skreddersydd startside

Når du installerer Online ADSL fra Telenors start-cd, blir Online.no satt som startside. Her finner du alt du trenger for å få fullt utbytte av abonnementet ditt.

På Online.no finner du mengder av underholdning – og selvfølgelig er siden tilrettelagt for å hjelpe deg hvis du får problemer.

Som Online-kunde får du automatisk en e-postadresse (**brukernavn@online.no**) og mulighet til å lese e-posten din fra Telenors nettbaserte e-postleser. Du får 1 GB lagringsplass til e-posten din.

Du kan selvfølgelig bytte ut Online.no med en annen side dersom du ønsker det. Men det er bare på Online.no du finner alt du trenger for å få fullt utbytte av abonnementet ditt.

## Slik skriver du internettadressen

Tidligere skrev vi alltid inn en internettadresse på denne måten:  
***http://www.online.no***



I dag er det slik at stadig flere internettadresser fungerer uten at du benytter www foran. Prøv deg fram.





# Sikkerhet på Internett

For å sikre pc-en din mot virus, spam og uønskede sider, bør du benytte deg av sikkerhetsproduktene som er inkludert i abonnementet.

## Dette er inkludert i abonnementet

- Last ned nye versjoner av **Norton Internet Security**, en sikkerhetspakke som beskytter mot alle vesentlige trusler på Internett. Gå til [online.no/datasikkerhet](https://online.no/datasikkerhet).
- **Kidsurf**, markedets beste sikkerhetsside for barn. Gå til [online.no/datasikkerhet](https://online.no/datasikkerhet).
- **Telenor Sikker Lagring** gjør at du enkelt kan lagre dokumenter og bilder helt trygt hos oss. Dermed vil filene være utenfor fare selv om pc-en din krasjer eller blir stjålet. Gå til [online.no/sikkerlagring](https://online.no/sikkerlagring).

## I tillegg kan du kjøpe følgende tjenester

- Vårt Spam- og Virusfilter virker ute på Internett, du trenger ikke installere noe, og Telenor sørger for at filteret alltid er oppdatert.
- Med Norton 360 kan du installere sikkerhetspakken på hele tre pc-er.
- Utvid lagringsplassen med Telenor Sikker Lagring. Du kan oppgradere til fem eller ti gigabyte.
- For priser, se [telenor.no](https://telenor.no)

## Andre forholdsregler mot virus

- Sjekk at Norton Internet Security er oppdatert og aktiv.
- Vær varsom når du åpner vedlegg til e-post. Du skal heller ikke svare på uønsket e-post. Da bekrefter du e-postadressen din – og du vil motta enda flere søppelpost.
- Vær varsom når du laster ned et program.

## Førstehjelp

Har du fått virusangrep på datamaskinen? På [nettvett.no](https://nettvett.no) får du gode råd for å bli kvitt plagene.

### TIPS

Gå til **Verktøy** i menylinjen og velg **Windows Update**. Her foretar du sikkerhetsoppdatering av pc-en din.





# Hjelp når du trenger det

Når forbindelsen ikke fungerer kan årsaken være din egen datamaskin – eller det kan rett og slett være at linjen er nede.

## Skaft deg gratis Online Start

Online Start er et program du finner på din start-cd. Du kan også laste ned programmet fra [online.no/kundeservice](http://online.no/kundeservice). Programmet er svært lett å laste ned, og det er enkelt å bruke.

- Du får automatisk hjelp til å løse de vanligste problemene som kan oppstå med internettforbindelsen din.
- Du får steg for steg-hjelp hvis det oppstår problemer som ikke kan løses automatisk.
- Du får vite om det er feil på hjemmenettverket ditt.
- Du får verktøy til bruk i de tilfellene du må ha telefonkontakt med vår kundeservice eller Telenoreksperten.
- Du får hjelp til oppsett av e-postprogram.

## Ring Telenoreksperten på 820 90 100

Uansett hvilke problemer du får med pc-en eller med Internett, kan du når som helst ringe Telenoreksperten. Det er langt billigere enn å ta med maskinen til butikken, og dessuten betaler du aldri mer enn 390 kroner per samtale.

## Ring Telenor på 05000

Har du problemer eller spørsmål i tilknytning til internett-abonnementet ditt, kan du kontakte oss på telefon 05000. Før du ringer kan du forsøke å finne svar på spørsmålet ditt på [online.no/kundeservice](http://online.no/kundeservice).

## Besøk telenor.no

Det er også hjelp å hente på telenor.no. Der får du blant annet informasjon om hvordan du kan sette opp e-postprogram og hvordan du kan lese e-post over hele verden – uten å være avhengig av egen pc.



# Finn informasjon

Internett inneholder en mengde informasjon. Søkemotorene hjelper deg å finne frem til de rette nettstedene på egen hånd.

## Søkemotor

En søkemotor er som en bibliotekar som finner frem i mylderet av nettsider på Internett. Ved hjelp av et søkefelt skriver du inn ordet eller setningen du vil ha informasjon om. Umiddelbart finner søkemotoren nettsider som er relevante for søket ditt.

*Google.no* er den største og mest brukte søkemotoren. Du kan søke etter informasjon om ord, personer, bilder, nyheter osv.

*Kvasir.no* er den mest tradisjonsrike norske søkemotoren. Dette er et bra sted når du ønsker å søke i norske nettsteder. Du kan blant annet gjøre både nyhets-, lyd- og bildesøk.

*Mylder.no* er en norsk nettjeneste som samler nyheter fra hele 1147 kilder.

## Andre norske søketjenester

*Telefonkatalogen.no* inneholder 6,5 millioner telefonnumre og adresser til privatpersoner i Norge.

*Gulesider.no* gir deg informasjon om 220 000 norske bedrifter. Her finner du også en karttjeneste og praktisk ruteplanlegger, i tillegg til mye annet.

## Oppslagsverk

*Wikipedia.no* er et stort oppslagsverk hvor du selv kan legge inn tekst. Finnes på en rekke språk i tillegg til norsk.

*Store norske leksikon online* og *Ordnett basis* - Norsk Ordbok får du tilgang til med ditt Online ADSL-abonnement for 298 kroner i året.

### TIPS

Trykk på *Favoritter* i menylinjen. Her kan du velge å lagre nettadresser som du vet du vil få bruk for senere.



## FEM TIPS FOR BEDRE TREFF

1. Søk så presist som mulig. Bruk gjerne flere ord, for eksempel når du søker etter forbrukertester av et spesielt fotoapparat: Skriv "test canon ixus" i søkefeltet.
2. Prøv synonymer eller sett en \* etter søkeordet, for eksempel canon\*.
3. Sjekk at ordet er stavet riktig.
4. Bruk søkemotorens egne funksjoner for avansert søk.
5. Anførselstegn lar deg begrense søket til nøyaktig rekkefølge av ord: "Per Andersen".

### TIPS

Du kan begrense antall treff ved å sette inn et minustegn foran et ord du ikke ønsker skal være med. Eksempelvis Per Andersen -Oslo.





# Nyttige nettsteder

Det finnes flere nettsteder som har spesialisert seg innen forskjellige temaer som for eksempel reise, kontakt og offentlig informasjon.

**Norge.no** er det sentrale nettstedet for offentlig informasjon i Norge.

**Dinside.no** er et forbrukernettside med artikler og tester innen motor, data, reise, økonomi, jobb og bolig.

**Startsiden.no** er en av Norges mest brukte nettjenester, en fylldig og kompakt innholdsfortegnelse over alt mulig som finnes på Internett.

Les ferske nyheter på avisenes egne nettsider: **vg.no**, **dagbladet.no**, **aftenposten.no** og **dn.no**. Nasjonalbiblioteket har fullstendig liste over alle avisene på nett: **nb.no/nati**.

**Altomreiser.no** gir informasjon om reisemål i hele verden. Her kan du lese nyheter om reiseliv, få oversikt over charterturer, restplasser, overnatting osv.

Andre nyttige nettadresser når du skal ut og reise er **nsb.no**, **trafikanten.no**, **sas.no** og **norwegian.no**. Her kan du bestille billetter, sjekke avganger og mye annet.

Søk i ordbøker når du lurer på rettskriving eller hva et ord betyr. **dokpro.uio.no/ordboksoek.html**. Finnes både på nynorsk og bokmål.

Det finnes en rekke sosiale nettverk, både norske og engelskspråklige, der du kan knytte kontakt med andre og ha din egen nettside: **Blink.no**, **Nettby.no**, **q500.no**, **Facebook.com** og **Myspace.com**.

## TIPS

Trykk på **Alt-knappen** og **F4-knappen**, og vinduet lukkes.



# Nettbutikker

## Hjelp til å kjøpe

*Dinpris.no*, *hardware.no* og *kelkoo.no* sammenligner produkter og priser fra flere nettbutikker.

## Kjøpe og selge

På *finn.no* og *zett.no* kan du kjøpe og selge alt fra bolig, bil og båt til diverse småting. *Qxl.no* er et nettsted hvor forskjellige varer selges gjennom elektronisk auksjon. *Lauritz.com* holder auksjoner hvor du kan kjøpe kunst, design og antikviteter.

## Kjente varehus på nett

Du kan kjøpe møbler på *ikea.no*, og du kan se alle produktene og sjekke varebeholdningen. Hos *claesohlson.no* kan du handle fra hele katalogen, og få varene sendt hjem i posten. På *elkjop.no* handler du hvitevarer, data- og kjøkkenutstyr.

## Blomster

Du kan bestille blomster hos *euroflorist.no*, *mestergroenn.no* og *interflora.no*.

## Bøker

Kjøp bøker og få dem sendt hjem til deg, på *bokkilden.no*, *haugenbok.no*, *tanum.no* eller *norli.no*. Fra utlandet kan du handle bøker på *amazon.com*.

## Film, musikk og spill

På *online.no* kan du kjøpe både film, musikk og spill.

## Data og elektronikk

Det finnes en rekke nettbutikker som selger alt innenfor data, for eksempel *komplett.no* og *mpx.no*.

## Billettbestilling

Bestill billetter til kino, konserter, festivaler og idrettsarrangementer på *billett-service.no*. På *filmweb.no* kan du både kjøpe kinobilletter og se små filmsnutter.



# Tips for trygg netthandel

På nettet kan du kjøpe alt mellom himmel og jord. Men pass på, du bør følge visse kjøreregler for ikke å bli lurt.

## Fire tips for trygg netthandel

1. Gi aldri fra deg e-postadresse, kredittkort-, konto- eller personnummer med mindre du er sikker på at nettstedet er seriøst.
2. Sjekk at prisene inkluderer moms, og at alle kostnader som påløper er nevnt, f.eks. frakt, porto, gebyrer og toll.
3. Sjekk at alle opplysninger om kjøpet er oppgitt på forhånd, f.eks. betalings- og leveringsmåte.
4. Er butikken merket **Nsafe**, tilfredsstillt nettstedet strenge krav til trygg handel. Les mer hos [nsafe.no](https://nsafe.no).

## Fire viktige forbrukerrettigheter

1. Du har 14 dagers angrefrist på alt du kjøper på nettet.
2. Du har klagerett etter forbrukerkjøpsloven hvis varen har mangler.
3. Har du handlet på kreditt, må selger følge lovens krav til opplysninger om kredittkjøpsprisen, betalingsplan, effektiv rente m.m.
4. Dersom selger har gitt en garanti, er den bindende.

Vær oppmerksom på at norske forbrukerrettigheter bare gjelder i Norge. Forbrukerombudet har tips om tryggere netthandel på [forbrukerombudet.no](https://forbrukerombudet.no).

### TIPS

Pass deg for **Phishing**. Et typisk eksempel er en falsk e-post fra banken, der du blir bedt om å følge en link til en falsk side som tilsynelatende tilhører banken. Der blir du bedt om å oppgi bankopplysninger. Ikke gjør det!



# Ta godt vare på dokumentene dine

Ingen ting er mer ergerlig enn å miste viktige dokumenter. Med Telenor Sikker Lagring unngår du at ting blir borte.

## Sikkert som banken

Hvor flink er du til å ta backup av det du har liggende på pc-en din? Med Telenor Sikker Lagring blir det enkelt. Når du flytter dokumenter og bilder inn i en av mappene for sikker lagring, flyttes det automatisk en kopi av filen over til Telenors sikre servere. Hvis du mister dokumentet på pc-en eller den krasjer, henter du enkelt ned alle dokumentene til en eventuell ny pc.

## Bruk Sikker Lagring på flere datamaskiner

Arbeider du på flere datamaskiner, kanskje en hjemme og en på jobben, kan du installere Telenor Sikker Lagring på begge maskinene. Dermed har du tilgang til de samme dokumentene begge steder. Faktisk kan du bruke det over hele verden.

## God plass

Vi gir deg kostnadsfritt 1 GB til rådighet. Det vil si plass til ca. 1000 bilder, avhengig av størrelsen. Trenger du mer plass, kan du oppgradere til fem eller ti gigabyte. For priser, se [telenor.no](http://telenor.no)

Last ned Telenor Sikker Lagring med en gang. Gå til [online.no/sikkerlagring](http://online.no/sikkerlagring). Benytt ditt Online ADSL brukernavn og passord.

### TIPS

Ønsker du å lagre et dokument mens du arbeider med det? Trykk på **Ctrl-knappen** og bokstaven **S**.

## TIPS

Lagrer du bilder på din egen pc bør du jevnlig ta sikkerhetskopi i tilfelle harddisken din blir ødelagt. Her er ***Telenor Sikker Lagring*** en trygg og brukervennlig løsning.





## Film, musikk, sport og spill

På Online.no kan du som er Online ADSL-kunde hos Telenor laste ned film, musikk og spill. Her finner du også gode tilbud.

### Se på web-tv

Både NRK, TV 2 og TVNorge sender en del programmer direkte, og har arkiv med tidligere sendte programmer. Se: [nrk.no/netttv](http://nrk.no/netttv), [tv2.no/sumo](http://tv2.no/sumo), [tvnorge.no/webtv](http://tvnorge.no/webtv). Du kommer direkte inn til web-tv fra Online.no.

### Last ned musikk

Betal og last ned musikk direkte til din datamaskin - helt lovlig. Fra [online.no](http://online.no) kommer du inn til Musicbrigade som tilbyr over 20 000 musikkvideoer og flere hundre tusen sanger. Du kan selvfølgelig brenne musikken på en cd. På [telenor.no/musikk](http://telenor.no/musikk) finner du Telenors musikkbutikk.

### Hjemmekino

Betal og last ned nye spillefilmer eller gamle klassikere fra [filmmarkivet.no](http://filmmarkivet.no) eller [SF-anytime.com](http://SF-anytime.com). Du kan se filmene på datamaskinen, men aller best blir det hvis du kobler datamaskinen til tv-en. Se mer om dette på [online.no/underholdning](http://online.no/underholdning).

### Sport og Spill

På [tv2.no/sumo](http://tv2.no/sumo) finner du Tippeligaen, spansk fotball og høydepunkter fra internasjonal fotball. På [nrksport.no](http://nrksport.no) kan du se sport live, og på [soip.no](http://soip.no) og [telenor.boonty.com](http://telenor.boonty.com) finner du spill som du kan leie eller eie.

### Lytt til radio

Du kan høre alt fra [nrk.no/nettradio](http://nrk.no/nettradio). Dessuten kan du laste ned en rekke programmer fra [nrk.no/podkast/](http://nrk.no/podkast/). Også [online.no](http://online.no), [kanal24.no](http://kanal24.no), [radio1.no](http://radio1.no) og [p4.no](http://p4.no) har tilbud om nettradio.

#### TIPS

Når du trykker på *pilene* øverst til venstre i menyfeltet blir du flyttet frem og tilbake mellom nettsidene du har vært inne på.

Under ser du underholdningscenteret for Telenors bredbåndskunder. Her får du mulighet til å ta i bruk underholdningstjenester innen film, spill, sport og musikk. Se [online.no/underholdning](http://online.no/underholdning).



#### TIPS

Trykk på **Alt**-knappen og **F4**-knappen, og vinduet lukkes.



## Nyttige ord og uttrykk

Datatekniske ord kan være vanskelige å forstå. Her er en alfabetisk liste over noen av de vanligste uttrykkene.

**Blogg** er en forenkling av ordet **weblogg**. Det er internettsider skrevet av privatpersoner, ofte som en dagbok.

**Bokmerke**, også kjent som **favoritter** eller **bookmarks**. Du kan lagre besøkte nettadresser i nettleseren din, så slipper du å huske dem.

**Chatterom** eller **pratelinje** er et felles virtuelt rom (nettsted) hvor flere brukere "snakker" sammen ved å skrive direkte til hverandre. For å kunne starte "pratingen", må du logge deg inn på nettstedet.

**Hjemmeside** er en nettside laget og drevet av privatperson, bedrift, forening eller lignende.

**Kilobit per sekund** (kbit/s) er en måleenhet for dataoverførings-hastighet, for eksempel nedlastingshastighet fra nettet.

**Lenke, link, peker, hyperkobling** eller **hyperlink**. En uthevet del av en tekst som fører deg til en annen nettside dersom du klikker på teksten.

Med **lynmeldinger** (instant messaging) kan du sende meldinger direkte fra datamaskinen din til andre som er pålogget samtidig med deg. Mest kjent er MSN Messenger.

**Nettleser**, eller **browser**, er et dataprogram som installeres på din maskin slik at du kan lese internettsider. Eksempler på nettlesere er Internet Explorer, Opera og Firefox.

**Nettvett** er mer eller mindre uskrevne regler for elektronisk kommunikasjon, også kalt nettikette. Du finner dem på Post- og teletilsynets nettsted **nettvett.no**.

**Spam** er en e-postmelding som mottakeren ikke har bedt om å få. Inneholder ofte reklame, men kan også være virus. Slett derfor spam, og åpne aldri vedlegg du ikke har bedt om. Svar aldri på spam, da bekrefter du at du leser e-posten, og vil motta enda mer spam.

**Surfing** betyr å besøke forskjellige nettsider og gjerne søke seg frem til interessant informasjon, eller følge lenker fra et nettsted til et annet.

**Url** er adressen til en hjemmeside på Internett, for eksempel:  
*<http://www.gulesider.no>*

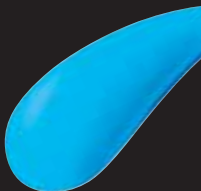
Et **virus** er en del av en datakjede som knytter seg selv til et program eller en fil, slik at det kan spre seg fra datamaskin til datamaskin. Det infiserer mens det overføres. Virus kan ødelegge programvaren, maskinvaren og filene.

#### **TIPS**

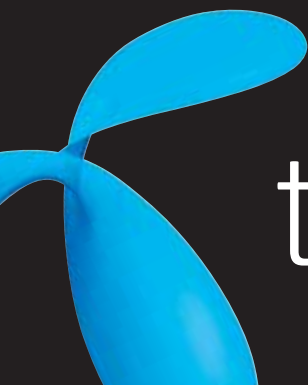
Visste du at du kan ringe med ditt Online ADSL-abonnement? Se *[telenor.no](http://telenor.no)* for å lese mer om bredbåndstelefon.



telenor.no



# Den lille guiden til Internett



telenor

Ny dag. Nye muligheter.