

Digital.sammen på Instagram

Hjælp til at komme på Instagram

Sådan opretter du en Instagramprofil (s. 1-3)

Overblik over startsidens funktioner (s. 4)

Overblik over hvordan du rediger din profil og privatindstillinger (s. 5-6)

Sådan finder du og følger profiler (s. 7)

Overblik over mulighederne på en profil (s. 8)

Få overblik over dit feed (s. 9)

Sådan deler du dine billeder/videoer på Instagram (s. 10)

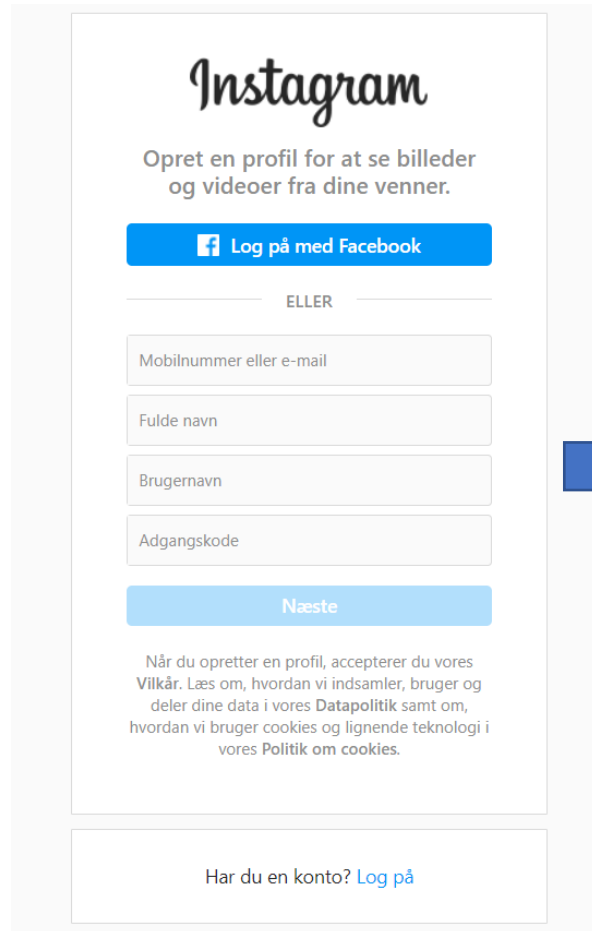
Sådan opretter du en Instagramprofil

- 1) Download Instagram appen til din smartphone eller tablet hvis mulig. OBS. Instagram fungerer mere brugervenlig som app.
- 2) Åben Instagram appen på din smartphone eller Log ind på www.instagram.com
- 3) Klik på opret en profil i nederste venstre hjørne




Udfyld derefter dine oplysninger

1. Vælg et brugernavn og en adgangskode og tryk næste
2. Du skal angive din fødselsdagsdato
3. Du vil herefter få tilsendt en bekræftelseskode til din mail, som du skal



Instagram

Opret en profil for at se billeder og videoer fra dine venner.

 Log på med Facebook

ELLER

Mobilnummer eller e-mail

Fulde navn

Brugernavn

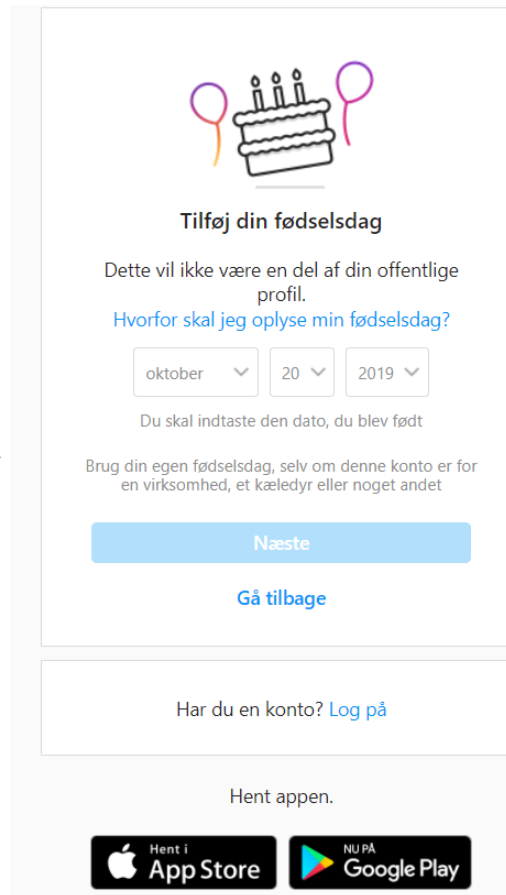
Adgangskode


Næste

Når du opretter en profil, accepterer du vores [Vilkår](#). Læs om, hvordan vi indsamler, bruger og deler dine data i vores [Datapolitik](#) samt om, hvordan vi bruger cookies og lignende teknologi i vores [Politik om cookies](#).

Har du en konto? [Log på](#)

indsatse





Tilføj din fødselsdag

Dette vil ikke være en del af din offentlige profil.
[Hvorfor skal jeg oplyse min fødselsdag?](#)

oktober 20 2019

Du skal indtaste den dato, du blev født



Brug din egen fødselsdag, selv om denne konto er for en virksomhed, et kæledyr eller noget andet

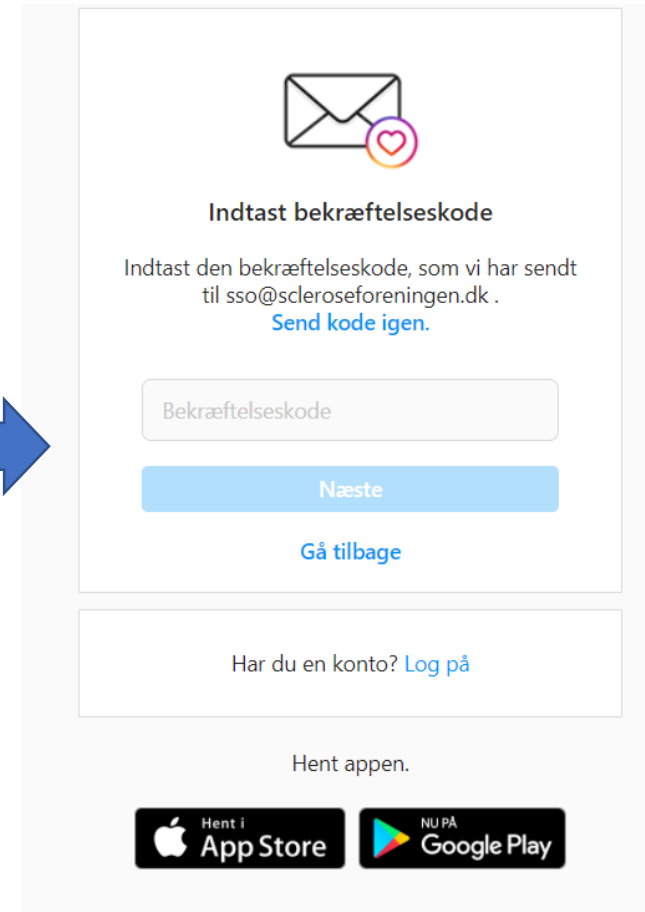
Næste


[Gå tilbage](#)

Har du en konto? [Log på](#)

Hent appen.





Indtast bekræftelseskode

Indtast den bekræftelseskode, som vi har sendt til sso@scleroseforeningen.dk.
[Send kode igen.](#)



Bekræftelseskode

Næste

[Gå tilbage](#)

Har du en konto? [Log på](#)

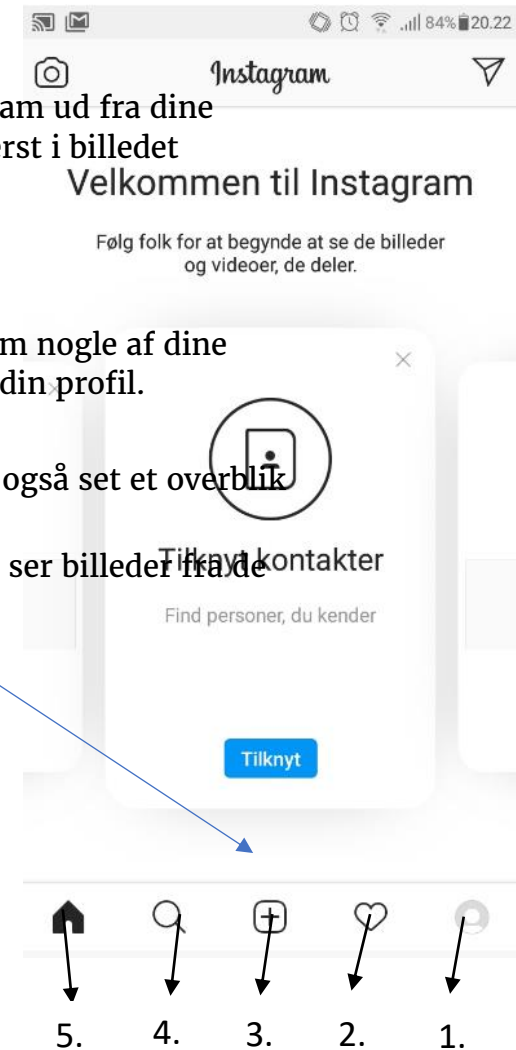
Hent appen.

Overblik over startsidens funktioner

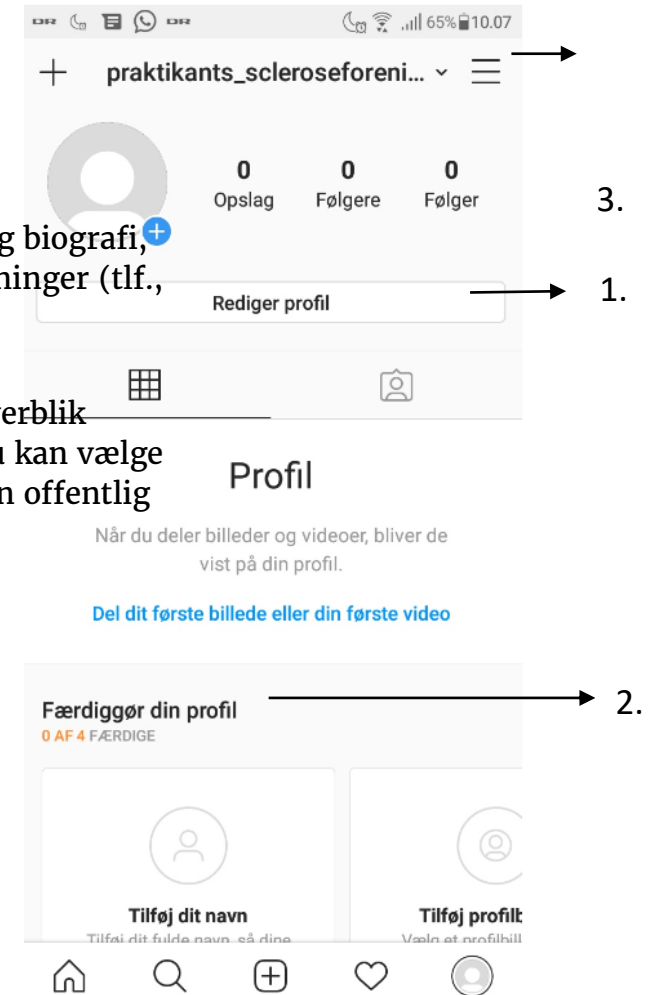
Når du åbner din Instagram, vil du starte med at se din instagram-feed, hvor Instagram ud fra dine eventuelle Facebook bekendtskaber finder folk som du kan følge. Værktøjslinjen nederst i billedet giver er en fast del af billedet og giver dig et overblik over, hvordan du navigerer rundt på Instagram.

1. Her redigerer du din profil; dit profilnavn, profilbillede og profiltækst.
2. På hjertet kan du få et overblik over de nyeste notifikationer på din profil. Fx om nogle af dine følgere har liket dine billeder, eller om du har nye anmodninger om følgere til din profil.
3. Ved at trykke på plusset kan du lægge et nyt billede op på din profil.
4. På forstørrelsesglasset kan du søge efter personer, profiler og hashtags. Du vil også set et overblik over profiler som Instagram forslår som relevante for dig.
5. Huset i venstre hjørne indikerer at du kommer tilbage til dit eget feed, hvor du ser billeder fra de profiler du følger.



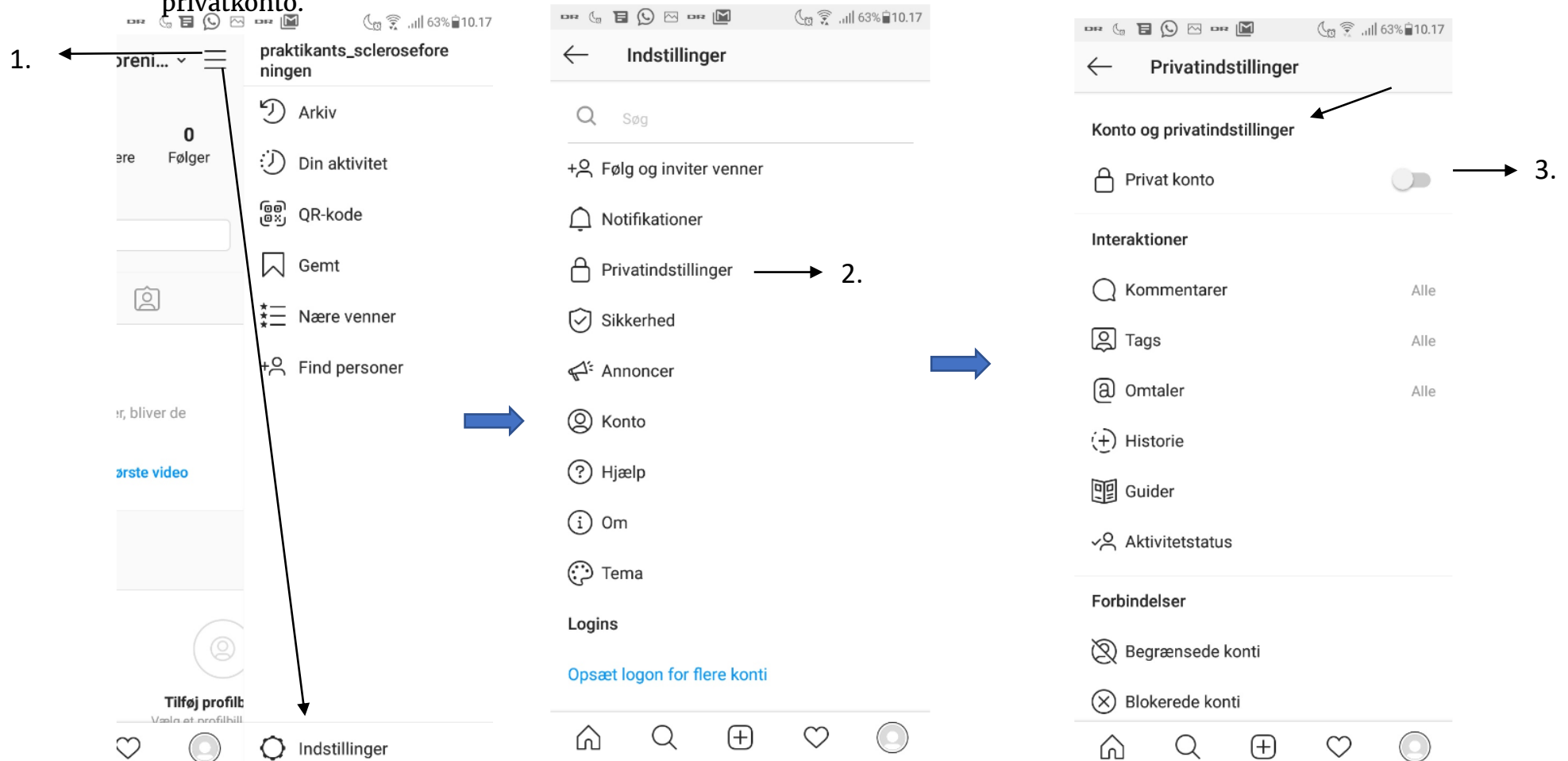
Overblik over hvordan du rediger din profil

1. Her skifter du dit profilbillede, ændre brugernavn, kan tilføje en website og biografi, skifte til en professionel konto og ændre indstillinger for personlige oplysninger (tlf., køn, fødselsdag).
2. Instagram hjælper dig med at gennemgå fire trin til at udfylde din profil.
3. Klik på de tre vandrette streger i øverste højre hjørne, så kan du tilgå et overblik over dine aktiviteter på Instagram, samt du kan tilgå indstillinger, hvor du kan vælge privatindstillinger. Her er det en god ide at tage stilling til om du ønsker en offentlig eller privatprofil (se næste side).



Indstillinger

1. Klik på tre vandrette streger og vælg indstillinger nederst på siden.
2. Vælg herefter Privatindstillinger.
3. Øverst på siden kan du tilgå Konto og privatindstillinger og til venstre fra dette kan du rykke knappen over til privatkonto.



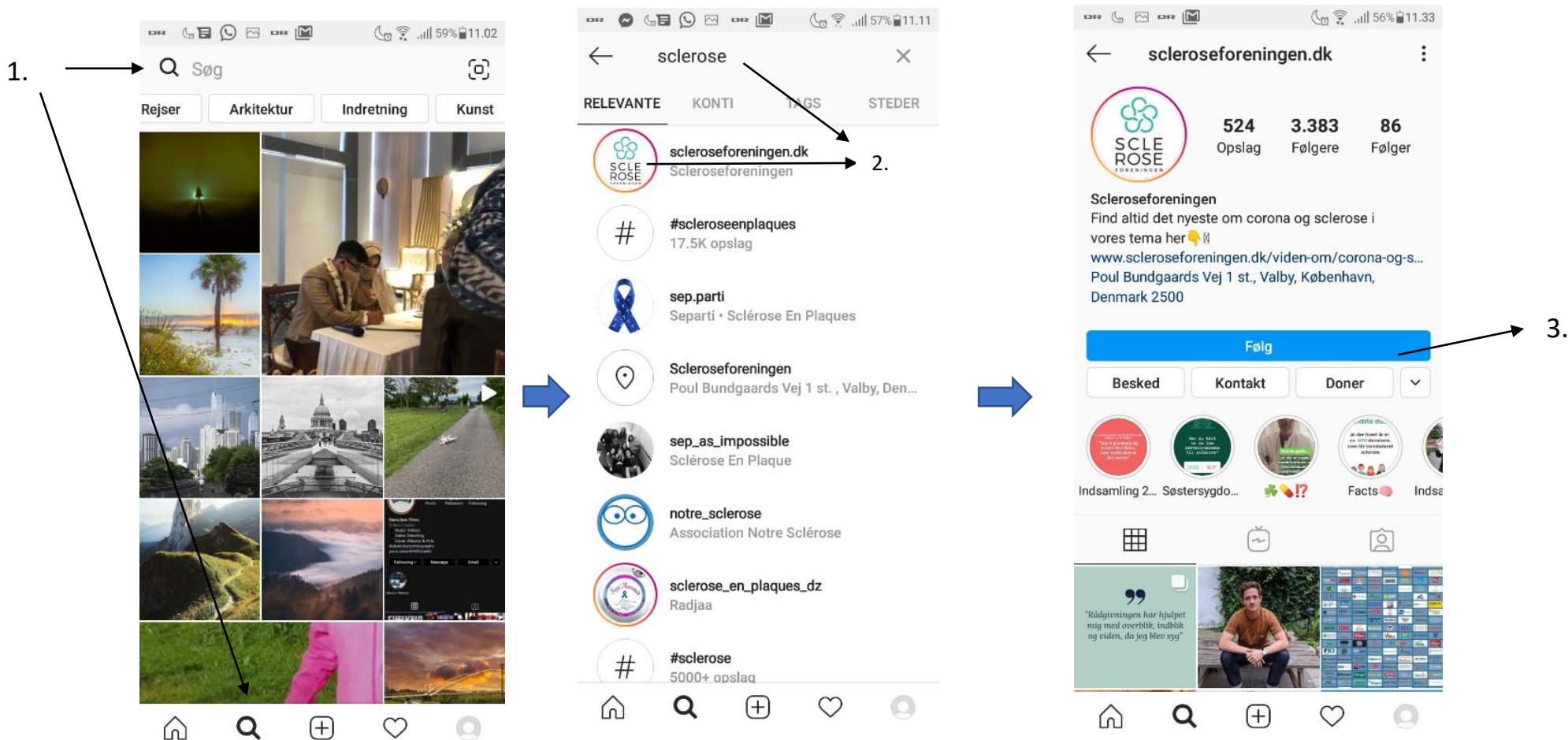
1. Klik på tre vandrette streger og vælg indstillinger nederst på siden.

2. Vælg herefter Privatindstillinger.

3. Øverst på siden kan du tilgå Konto og privatindstillinger og til venstre fra dette kan du rykke knappen over til privatkonto.

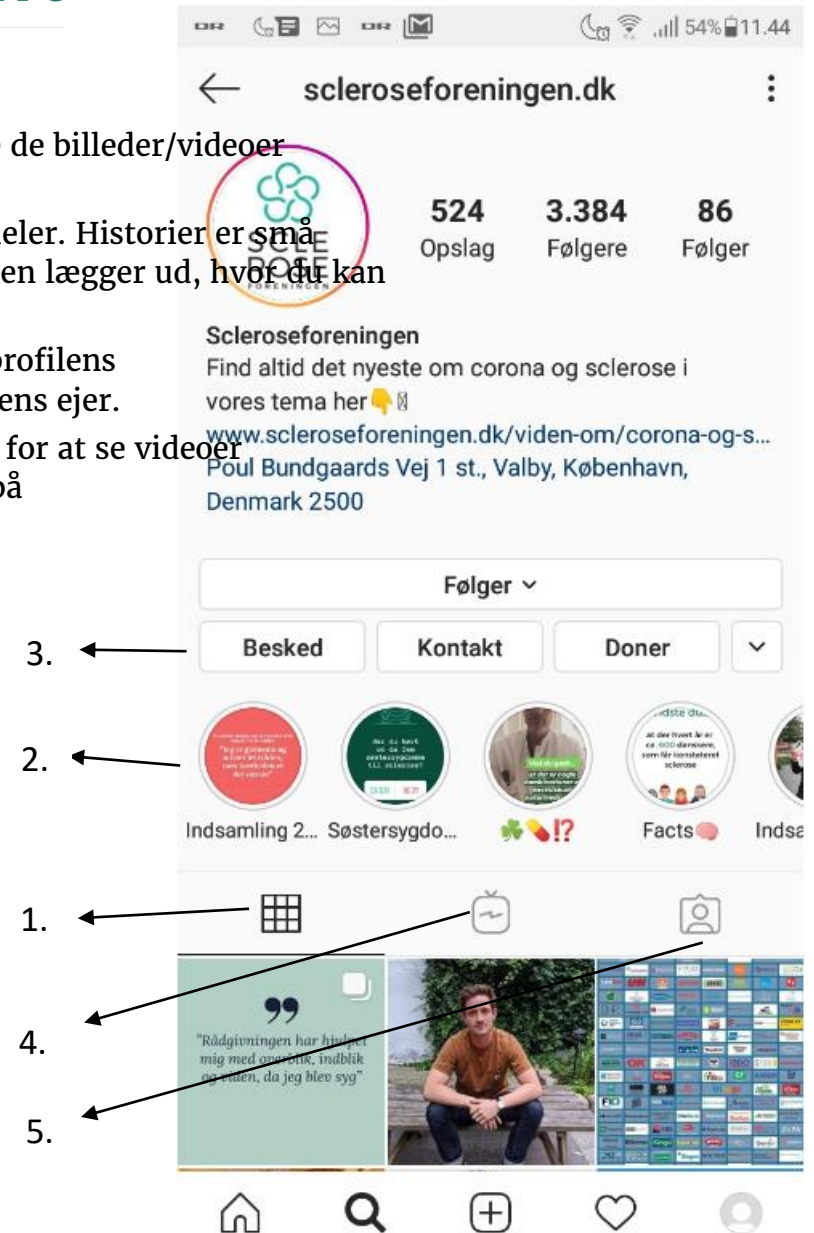
Sådan finder du og følger profiler

1. Tryk på forstørrelsesglasset nederst i værktøjslinjen og søg på et navn i søgefeltet øverst på siden.
2. Instagram finder forslag frem, hvorfra du kan vælge det rigtige, fx scleroseforeningen.dk
3. Klik herefter på Følg i den blå rubrik



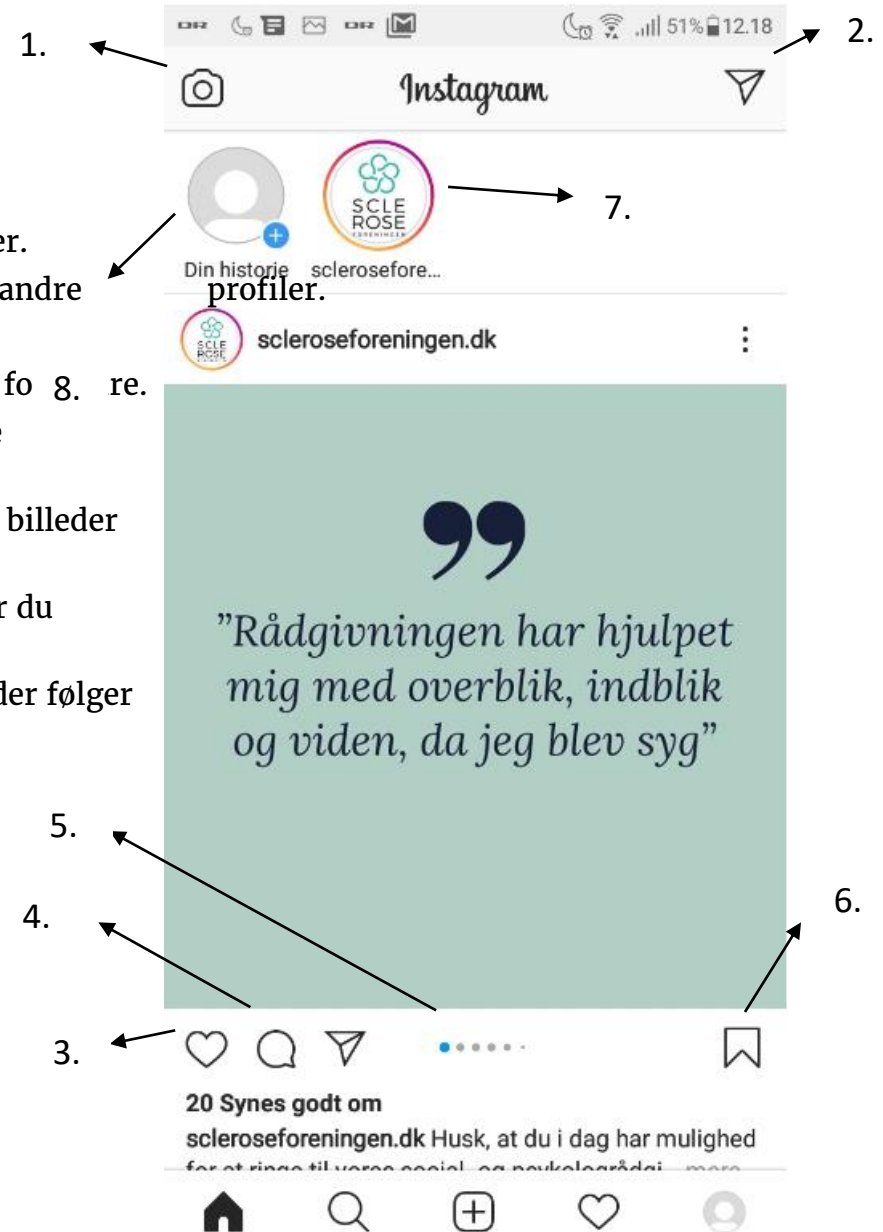
Overblik over mulighederne på en profil

1. De ni firkanter giver et overblik over profilens feed, hvor du kan se de billeder/videoer som profilen har lagt op ved at scrolle ned ad siden.
2. Ved at klikke på runde cirkler kan du se de historier som profilen deler. Historier er små videoklip. Historier kan fx også være meningsmålinger, som profilen lægger ud, hvor du kan afgive en stemme.
3. Her har du mulighed for at sende beskeder direkte til profilen, se profilens kontaktoplysninger og donere penge, hvis det er aktiveret af profilens ejer.
4. Tv'et er profilens nyhedskanal, IGTV-video, hvor du har mulighed for at se videoer på over 60 sekunder, som profilen deler. Fx yogatræningsvideoer på scleroseforeningens profil.
5. På manden i firkanten kan du se de billeder/videoer som profilen er tagget i.



Få overblik over dit feed

1. På kameraet kan du tage billeder/videoer og dele disse på din profil.
 - Du kan også vælge billeder fra dit arkiv fra din mobil/tablet/computer.
2. På papirflyveren kan du sende beskeder til og have videochats med andre profiler.
3. På hjertet kan du like/synes godt om de billeder du ser på dit feed.
4. På taleboblen kan du give en kommentar til billedet som er offentlig for alle.
5. De små prikker viser at der er flere billeder i opslaget, som du kan se ved at scrolle mod højre på billedet.
6. På papirklipsen kan du gemme billeder i dit arkiv. Du kan gemme de billeder der inspirerer dig - så du altid til at kunne finde dem frem igen.
7. Ved at klikke på cirklerne kan du se de nyeste historier fra de profiler du følger.
8. Når du klikker på Din historie kan du lægge en historie op som folk der følger din profil vil kunne se.



Sådan deler du dine billeder/videoer på Instagram

1. Klik på plusset i værktøjslinjen.
2. Her kan du vælge et billede fra dit galleri, eller du kan lave en kort video på 15 sekunder ved at trykke på reels.
3. Når du klikker på kameraet, har du mulighed for at tage et nyt billede.
4. Klik herefter på Næste i øvre højre hjørne.
5. Skriv en besked til dit billede, brug gerne hashtags #. Hashtags gør det muligt for andre at se dine billeder hvis de fx søger på efterårshygge, som anvendt i eksemplet.
6. Du kan tage personer på billedet. Søg på deres Instagramprofil og tag dem, så får de en notifikation om, at du har tagget dem.
7. Du kan vælge en lokalisation for billedet.
8. Afslut med at trykke del og billedet vil komme frem på dit feed.