

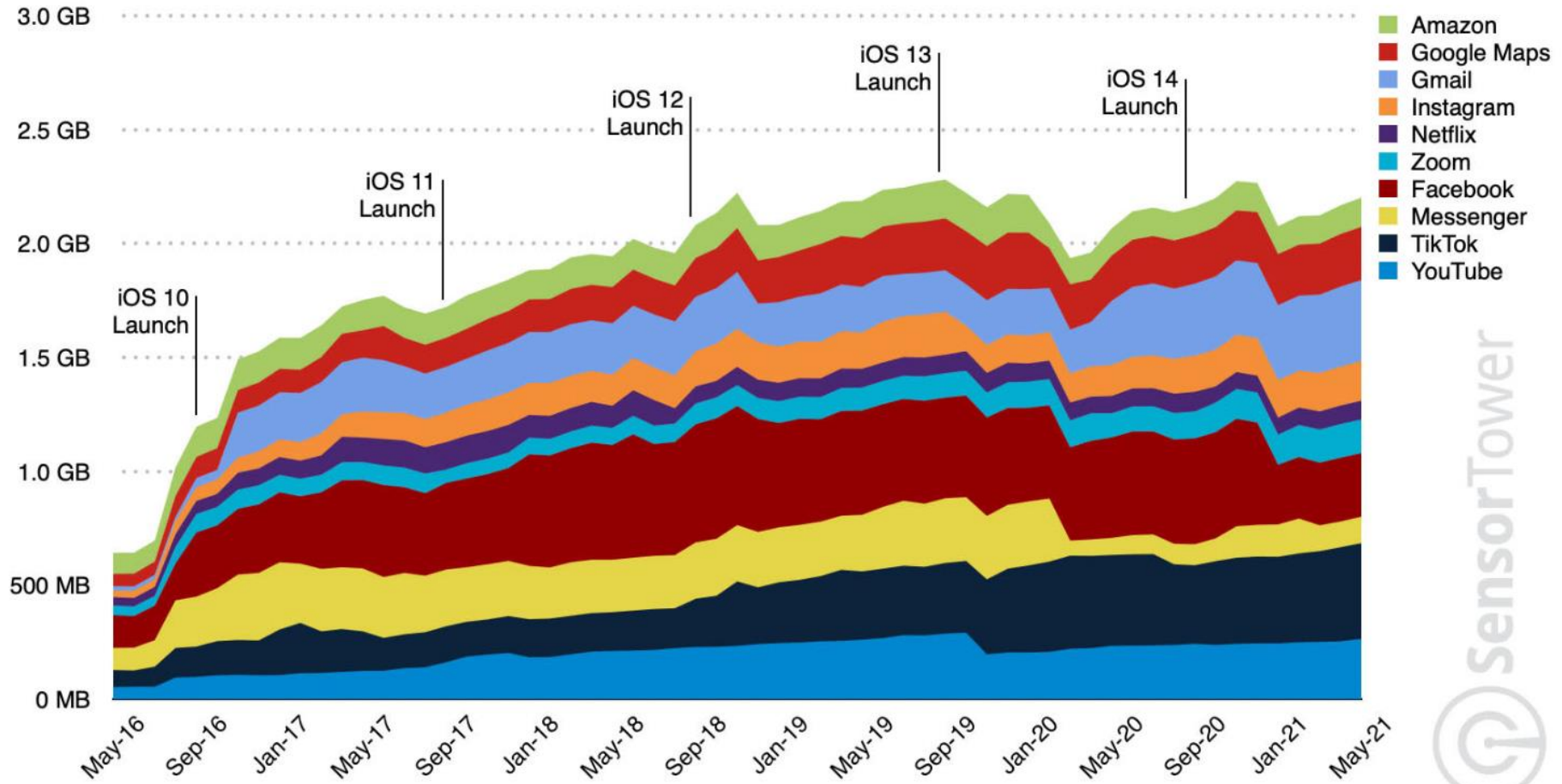
Ge apparaten nytt liv



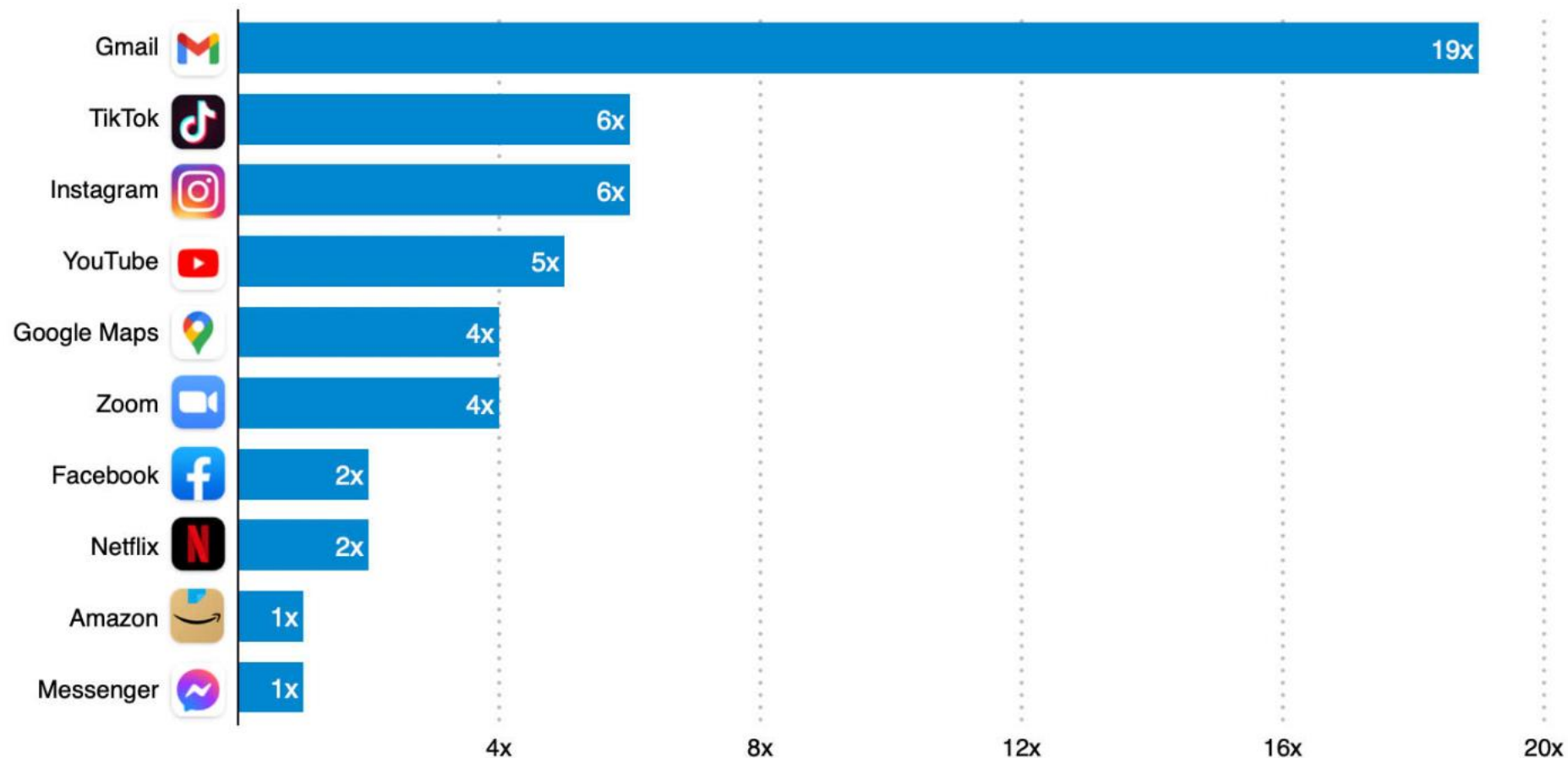
Varför blir apparater trögare med åren?

- Bilder och filer blir större
- Programmen/apparna blir större och mer krävande
- Webbsidorna blir större
- Våra krav ökar med tiden?
- Tillfälliga filer, reklam och ibland skadeprogram ansamlas
- Batterierna slits ut

File Size of Top 10 iOS Apps by Month



File Size of Top 10 U.S. iOS Apps - Growth Since May 2016

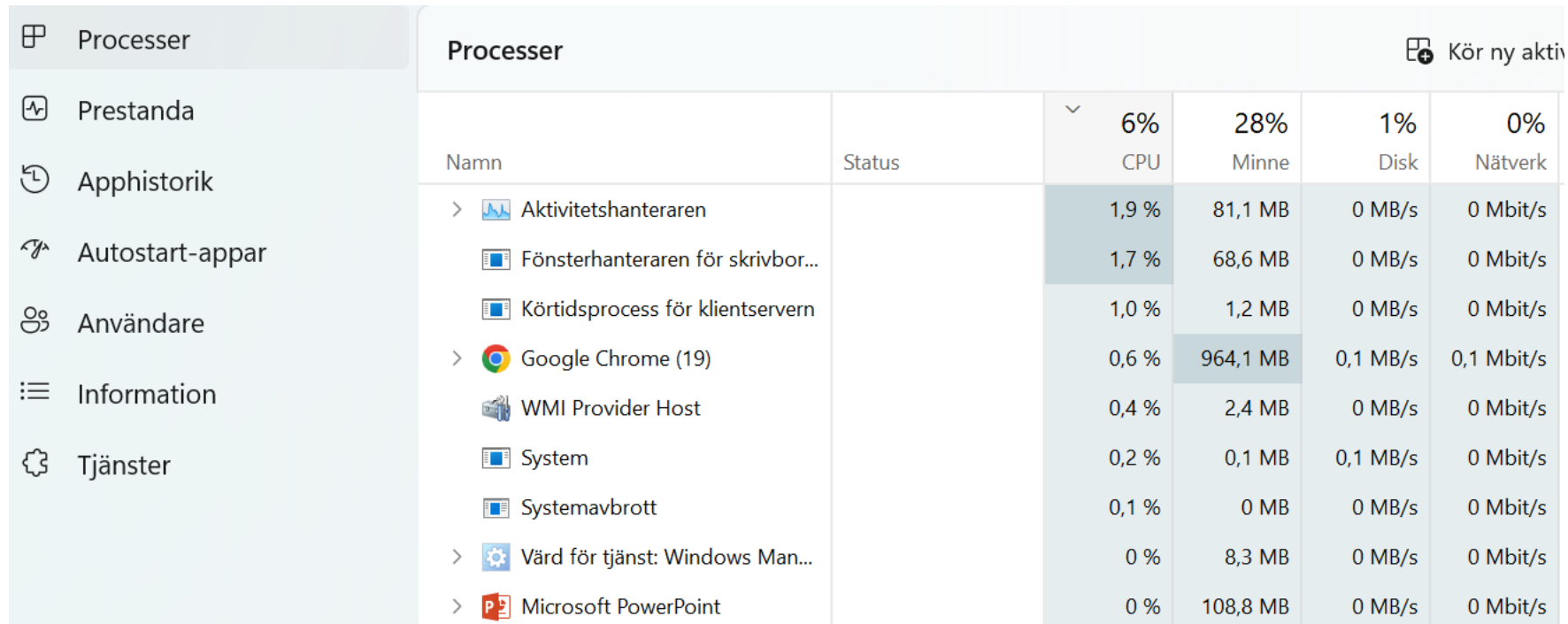


Snabba upp en Windows dator



Analysera med aktivitetshanteraren

- Starta aktivitetshanteraren när datorn känns trög (jmf. ”normalt”)
- Vilka processer använder mest resurser



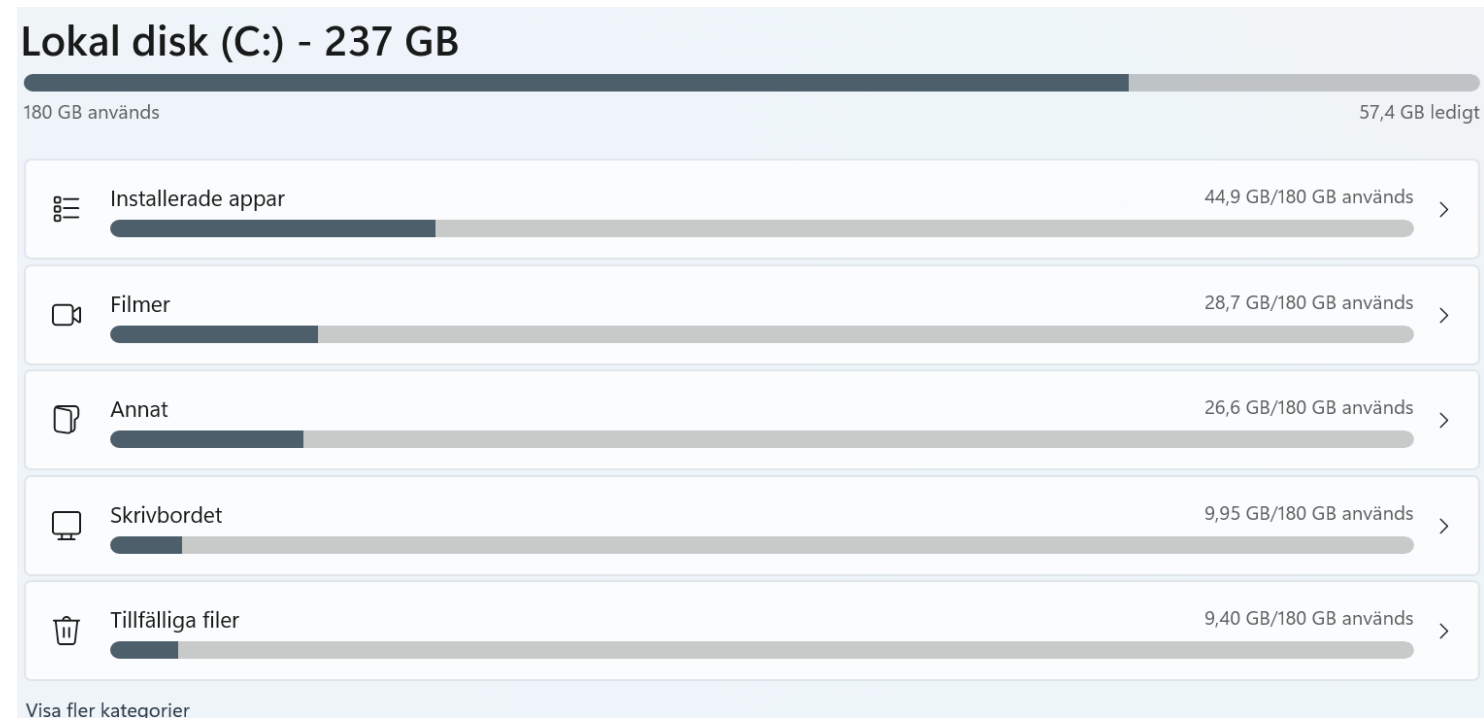
Processer		Kör ny aktivitet			
Namn	Status	6% CPU	28% Minne	1% Disk	0% Nätverk
> Aktivitetshanteraren		1,9 %	81,1 MB	0 MB/s	0 Mbit/s
Fönsterhanteraren för skrivbor...		1,7 %	68,6 MB	0 MB/s	0 Mbit/s
Körtidsprocess för klientservern		1,0 %	1,2 MB	0 MB/s	0 Mbit/s
> Google Chrome (19)		0,6 %	964,1 MB	0,1 MB/s	0,1 Mbit/s
WMI Provider Host		0,4 %	2,4 MB	0 MB/s	0 Mbit/s
System		0,2 %	0,1 MB	0,1 MB/s	0 Mbit/s
Systemavbrott		0,1 %	0 MB	0 MB/s	0 Mbit/s
> Värd för tjänst: Windows Man...		0 %	8,3 MB	0 MB/s	0 Mbit/s
> Microsoft PowerPoint		0 %	108,8 MB	0 MB/s	0 Mbit/s

Städa bland Autostart-appar

- Aktivitetshanteraren
- Programmets inställningar
- Registret eller autoruns ([Autoruns for Windows - Sysinternals | Microsoft Learn](#))
- Avinstallera hela programmet
- Även tjänster kan stoppas och ställas in att inte starta
- Testa även utan extra virusprogram

Hårddisken

- Byt till SSD om ännu roterande
- Minst 20 % behöver vara ledigt utrymme
- SSD behöver inte defragmenteras
- Kör diskrensning
- Inställningar > System > Lagring



Ccleaner, Malware bytes och System ninja

- Gratisversioner räcker
 - Gör samma sak som beskrivit här, med lite olika inriktning
- ⇒ Tips: avinstallera efter putsning för att slippa reklamen

<https://www.ccleaner.com>

<https://www.malwarebytes.com/>

<https://singularlabs.com/software/system-ninja>



CCleaner[®]

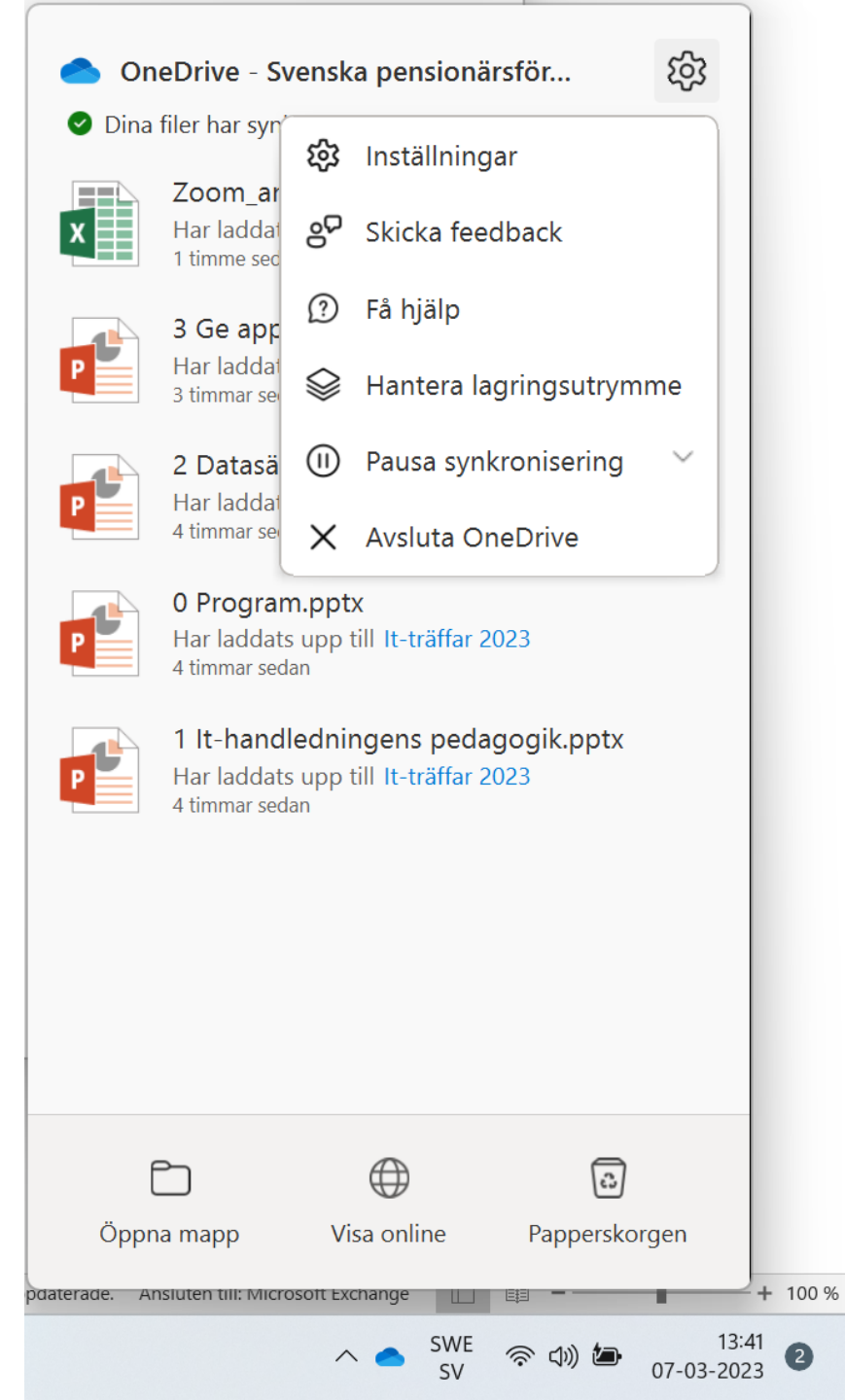
CCleaner is the number-one tool for cleaning your PC.
It protects your privacy and makes your computer faster and more secure!

[Download Free Version](#) [Get CCleaner Pro!](#)

Are you a business user? [Click here](#)

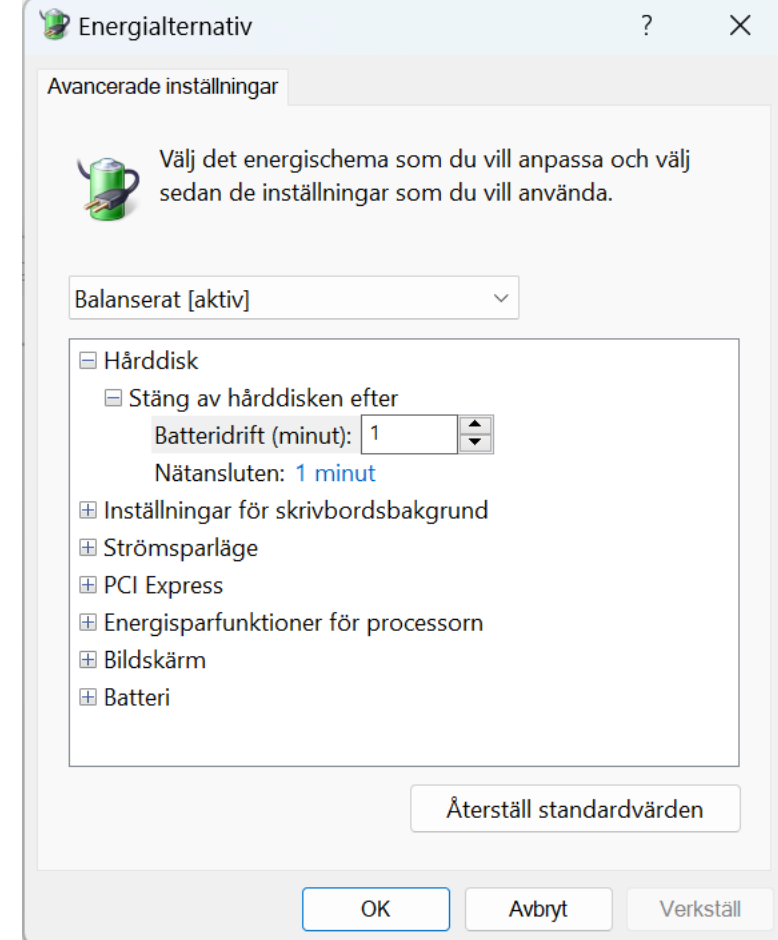
Inställningar

- Pausa OneDrive
- Energialternativ – hög prestanda
- Justera utseende för bästa prestanda
- Ta bort genomskinlighetseffekter



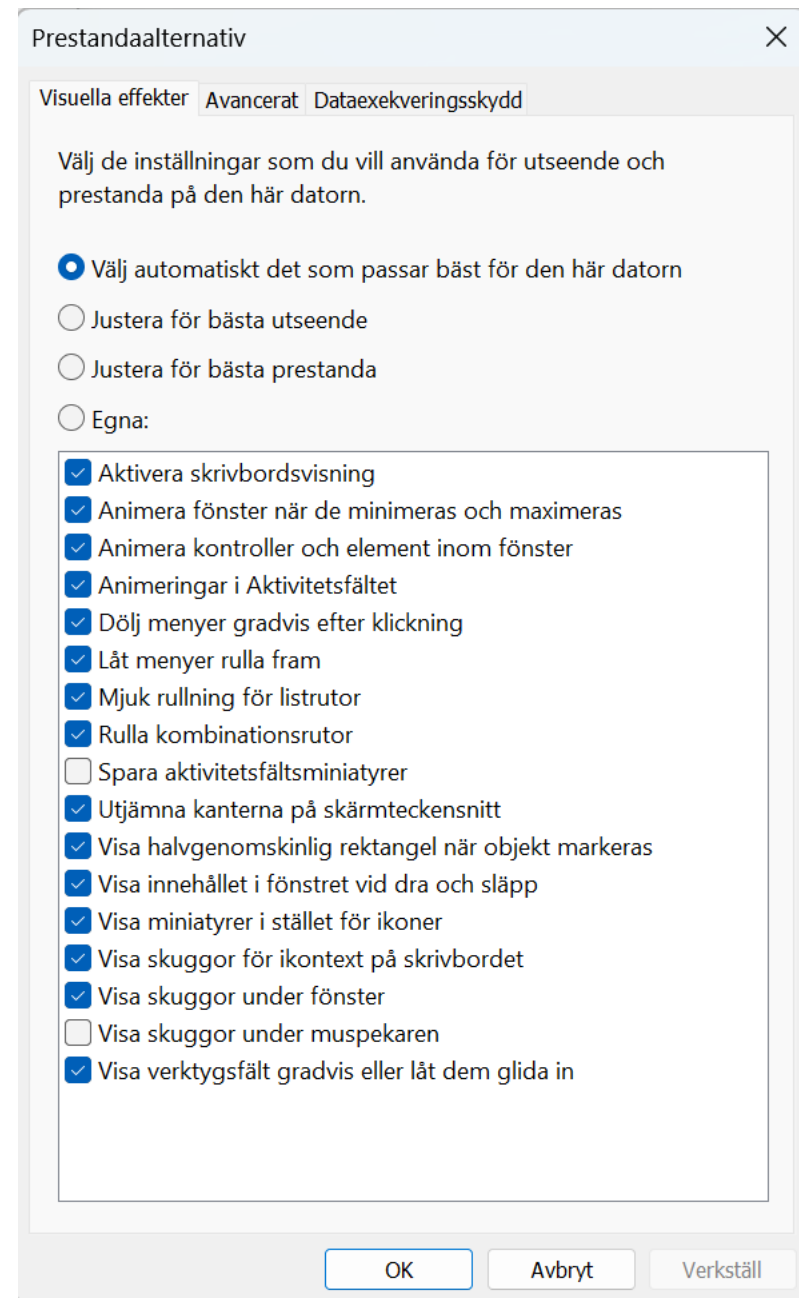
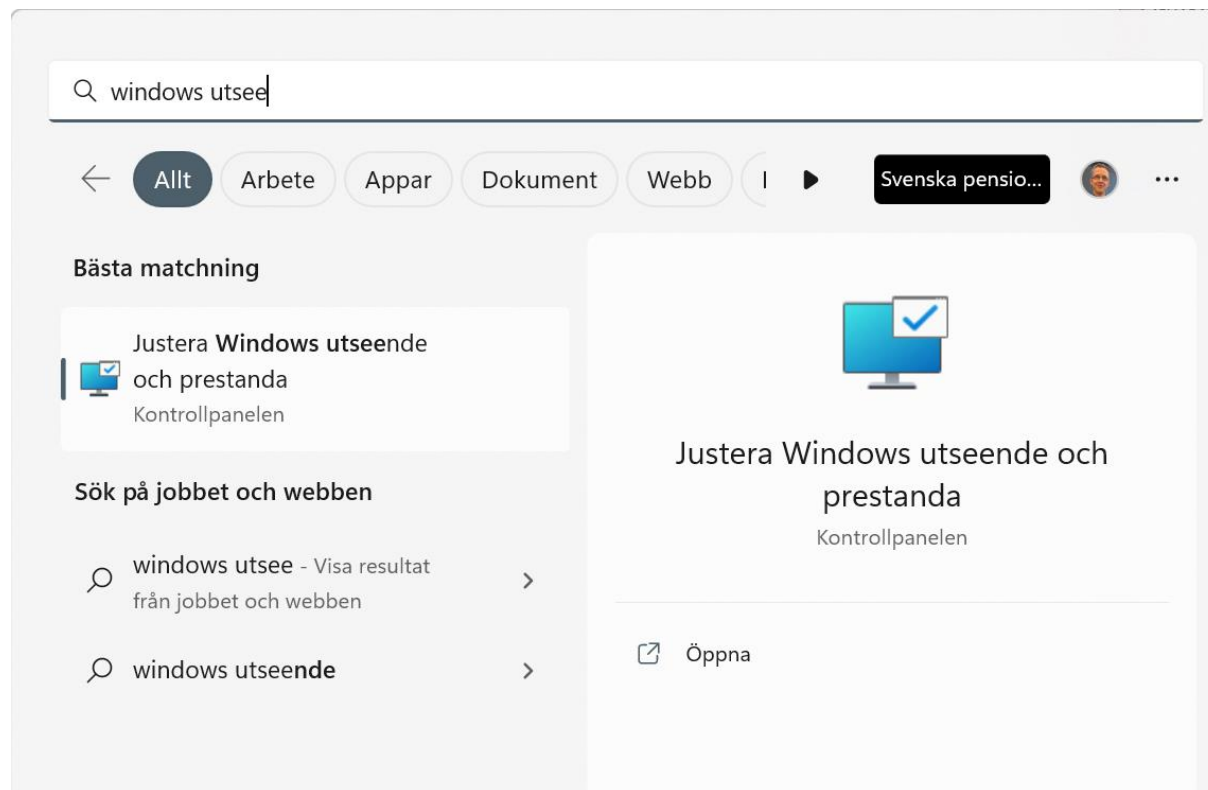
Inställningar

- Energialternativ – hög prestanda



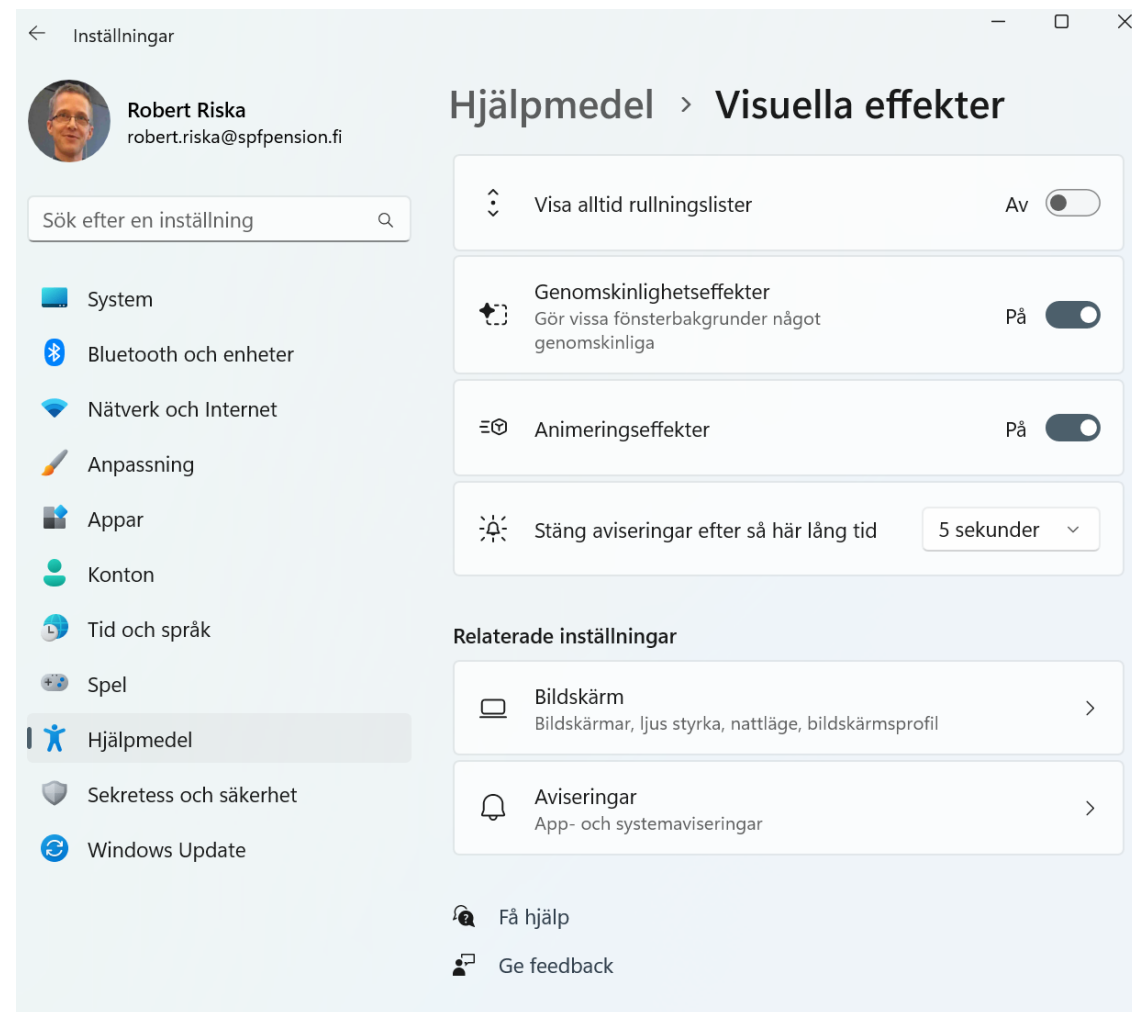
Inställningar

- Justera utseende för bästa prestanda



Inställningar

- Ta bort genomskinlighetseffekter



Inställningar

Robert Riska
robert.riska@spfpension.fi

Sök efter en inställning

- System
- Bluetooth och enheter
- Nätverk och Internet
- Anpassning
- Appar
- Konton
- Tid och språk
- Spel
- Hjälpmedel**
- Sekretess och säkerhet
- Windows Update

Hjälpmedel > Visuella effekter

- Visa alltid rullningslistor Av
- Genomskinlighetseffekter På
Gör vissa fönsterbakgrunder något genomskinliga
- Animeringseffekter På
- Stäng aviseringar efter så här lång tid 5 sekunder ▾

Relaterade inställningar

- Bildskärm
Bildskärmar, ljus styrka, nattläge, bildskärmsprofil >
- Aviseringar
App- och systemaviseringar >

Få hjälp

Ge feedback

Platta och telefon

Android

- Starta om, kanske regelbundet
- Töm appväxlaren (regelbundet de som används sällan)
- Leta efter uppdateringar
- Analysera lagringsutrymmet och frigör utrymme
- Avinstallera appar som inte används
- Slå av enhetsskydd eller virussydd
- Byt till lite-versioner av appar
- Flytta filer till molnet
- Minska på skärmens resolution eller använd dark mode
- Minska ljusstyrka om möjligt (beror på syn) och slå av always-on
- Ställ in bakgrundsanvändning bara för nödvändiga appar
- Använd telefonens energisparfunktioner
- Gör backup, fabriksåterställning och återställ backup
- Ändra animeringshastigheten: <https://www.androidpolice.com/how-to-speed-up-animations-on-your-android-phone/>

iOS

- Starta om, kanske regelbundet
- Töm appväxlaren (regelbundet de som används sällan)
- Töm RAM-minnet, googla modellen
- Installera uppdateringar om det finns
- Analysera lagringsutrymmet och frigör utrymme
- Avinstallera appar som inte används
- Byt till lite-versioner av appar
- Flytta filer till molnet
- Använd mörkt utseende
- Slå av Allmänt > Appaktiviteter i bakgrunden (per app)
- Gör backup, fabriksåterställning och återställ backup
- Kan få telefonen att kännas snabbare: Hjälpmedel > Rörelse > Minska rörelse