

macOS 26

Tahoe

Visuella anpassningar & talstöd



Välkommen!

I denna manual beskrivs hur man visuellt anpassar operativa systemet macOS version 26 och hur inbyggda talstödet kan användas. Visuella anpassningar handlar t.ex. om att justera storlek av teckensnitt, "zoom"/förstoring på fönsterinnehåll, färg, muspekare och ikoner. Talstöd innebär att användaren kan aktivera uppläsning av vald text med datorns inbyggda skärmläsning-funktion. Alla instruktioner är beskrivna stegvis med förklarande text och bilder. När du har lagt till önskad inställning, stäng dialogrutan, inställningen sparas direkt.

OBS! Manualen är skriven utifrån de inställningsalternativ som finns i version **26** av macOS. För att kontrollera vilken macOS version som är installerad på din dator, gör följande:

Klicka på Apple ikonen överst till vänster på skärmen. I menyn som visas välj: "Om den här datorn". I dialogrutan som visas kan du stämna av om version 26 av macOS är installerat. Om du har en äldre version av macOS installerat på din dator så är det inte säkert att du har tillgång till alla anpassningsalternativen som beskrivs i denna manual.

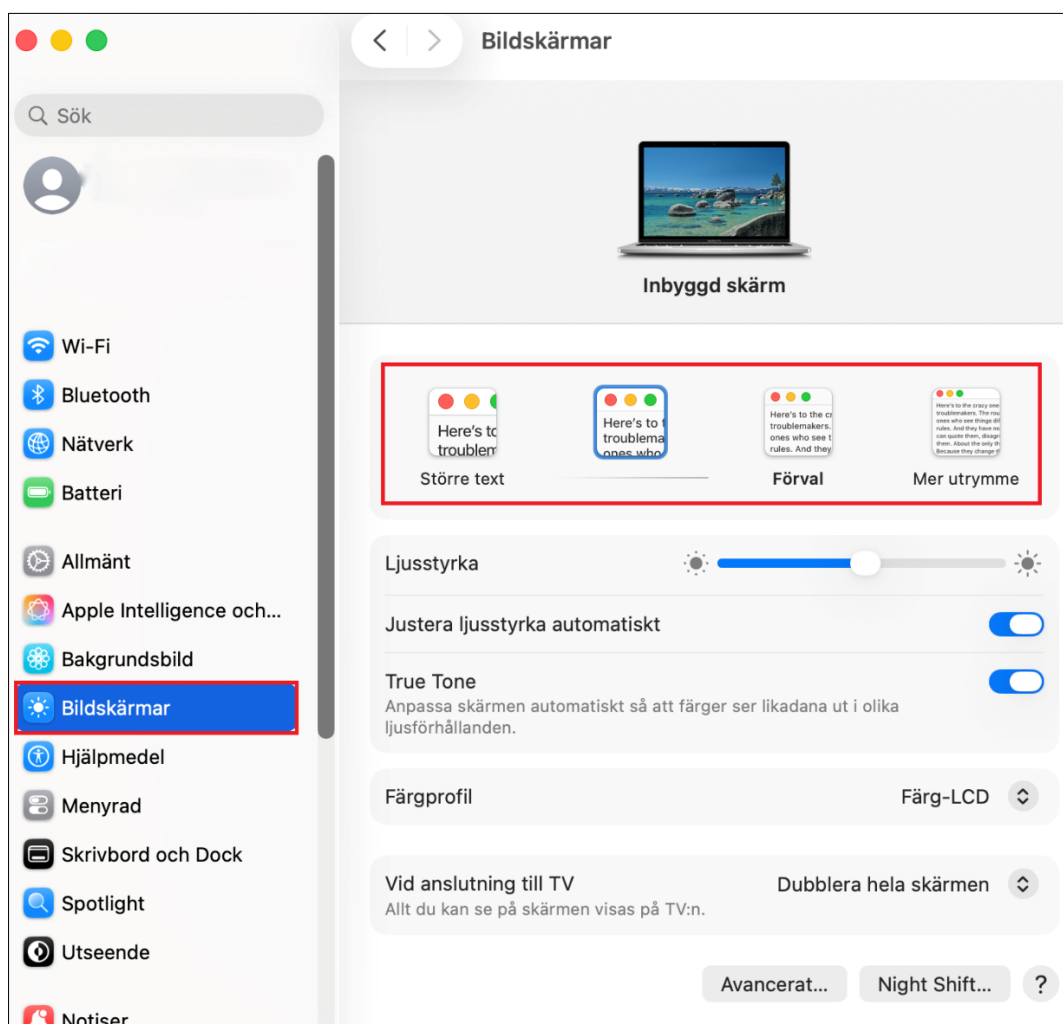
INNEHÅLL

LJUSSTYRKA / GÖR ALLT STÖRRE	4
VARMA ELLER KALLA FÄRGER: NIGHT SHIFT	5
TEXTSTORLEK FÖR APPAR OCH SYSTEMET.....	5
MUSPEKARE: STORLEK OCH FÄRG	7
BAKGRUND: ANVÄND ENFÄRGAD BAKGRUND	8
FÄRG	9
Ljust eller Mörkt läge / Liquid Glass.....	9
Liquid Glass	10
Invertera färger med kortkommando.....	10
BILDSKÄRMSKONTRAST	11
DOCK: ANPASSA VERKTYGSFÄLTET NEDERST PÅ SKÄRMEN	12
SYMBOL- OCH TEXTSTORLEK I FINDER.....	13
FÖRSTORA TEXT: HEMSIDOR, DOKUMENT ELLER E-POST	15
ZOOMA: FÖRSTORINGSGLASET I MACOS	15
Zooma – Avancerade alternativ för förstoring.....	16
Visa större text under muspekaren	17
TALSTÖD	20
DIKTERING	22
KORTKOMMANDON.....	23

Ljusstyrka / Gör allt större

Systeminställningar / Bildskärmar

1. Klicka på Apple ikonen överst till vänster på skärmen. I menyn som visas välj: "Systeminställningar".
2. I Systeminställningar dialogrutan, välj: "Bildskärmar".
3. Nu visas i höger spalten en ruta med 4 ikoner var inställningen: "Förval" är installerat som standard. "Större text" erbjuder största visningsalternativet på skärmen. Du klickar på det alternativ som du vill använda, ändringen implementeras direkt.

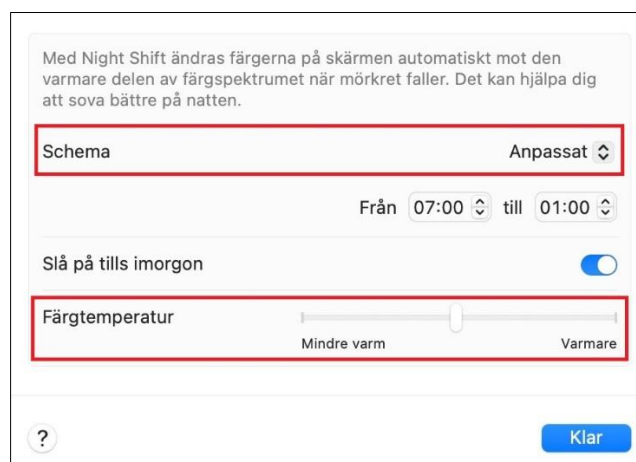


Här finns också möjligheten för att ändra ljusstyrkan på bildskärmen och vid behov stänga av "Justera ljusstyrka automatiskt".

Varma eller kalla färger: Night Shift

Systeminställningar / Bildskärmar / Night Shift

I macOS kan du anpassa skärmbilden så att varmare eller kallare färger används, detta kan vara behjälpligt i olika situationer – t.ex. när användaren känner sig bländat av skärmen. För att undersöka om denna inställning är behjälplig, öppna Systeminställningar välj Bildskärmar i vänster spalten och klicka sedan på knappen "Night Shift".



Dialogrutan här ovanför visas, på höger sidan av rubriken "Schema", välj: "Anpassat" och specificera sedan inom vilken tidsram du önskar ha inställningen aktiverat.

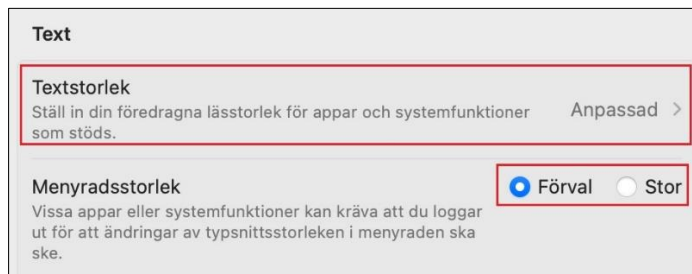
Nederst i dialogrutan kan du justera reglaget för Färgtemperatur, klicka på Klar-knappen för att spara.

Textstorlek för appar och systemet

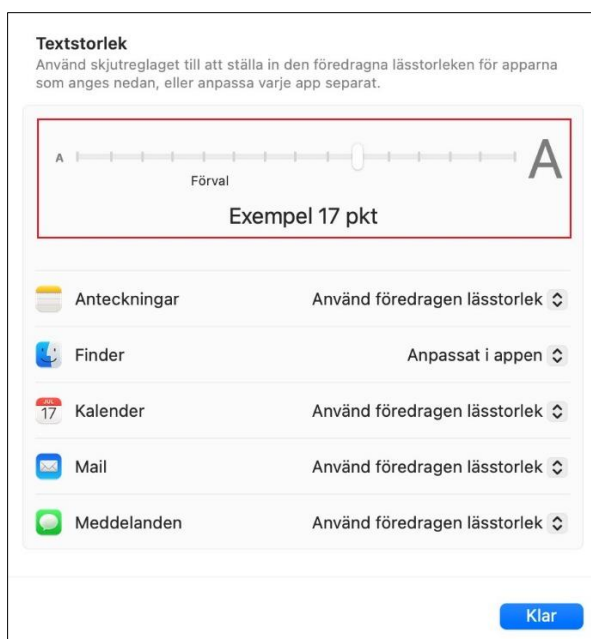
Systeminställningar / Hjälpmiddel / Bildskärm

Standardstorlek av text i vissa appar och menyer är möjligt att anpassa. Detta är värt att undersöka eftersom justering av textstorleken på skärmen kan innebära minskat behov för användning av förstöringsfunktioner. Med lägre förstöringsgrad blir enklare att behålla överblicken över skärmbilden vilket leder till smidigare navigering.

1. Öppna Systeminställningar, välj Hjälpmedel i vänster spalten och klicka sedan på Bildskärm.
2. Under rubriken "Text" hittar du 2 alternativ: "Textstorlek" och "Menyradsstorlek".



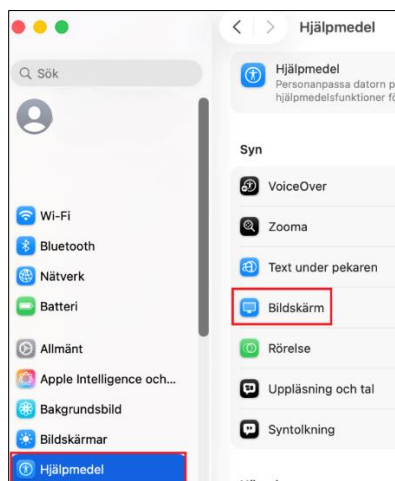
Texten som visas i menyraden, den menyraden som visas alltid överst på skärmen, kan kännas onödigt liten. Om du aktiverar alternativet "Stor" för "Menyradsstorlek" i stället för "Förval" kommer du märka ökad storlek på texten vilket kan vara behjälpligt. Det är också möjligt att anpassa textstorleken i vissa appar och menyer med att klicka på "Textstorlek – anpassad". När du klickar på detta alternativ dyker upp en dialogruta var du kan dra i ett reglage för att justera textstorleken. Välj sedan knappen "Klar" nederst till höger i dialogrutan.



Muspekare: storlek och färg

Systeminställningar / Hjälpmedel / Bildskärm

1. Klicka på Apple ikonen överst till vänster på skärmen. I menyn som visas välj: "Systeminställningar".
2. I dialogrutan: "Systeminställningar", välj alternativet: "Hjälpmedel" i spalten till vänster.



3. Under rubriken "Hjälpmedel" i höger spalten, välj: "Bildskärm".
4. Nu visas rubriken: "Pekare", i mitten av spalten. Vid sidan av texten: "Pekarstorlek", kan du justera markörens storlek genom att dra reglaget. Om du klickar på vita boxen vid sidan av texten: "Pekarkonturfärg", får du fram en dialogruta var du kan välja mellan olika färger för pekaren.



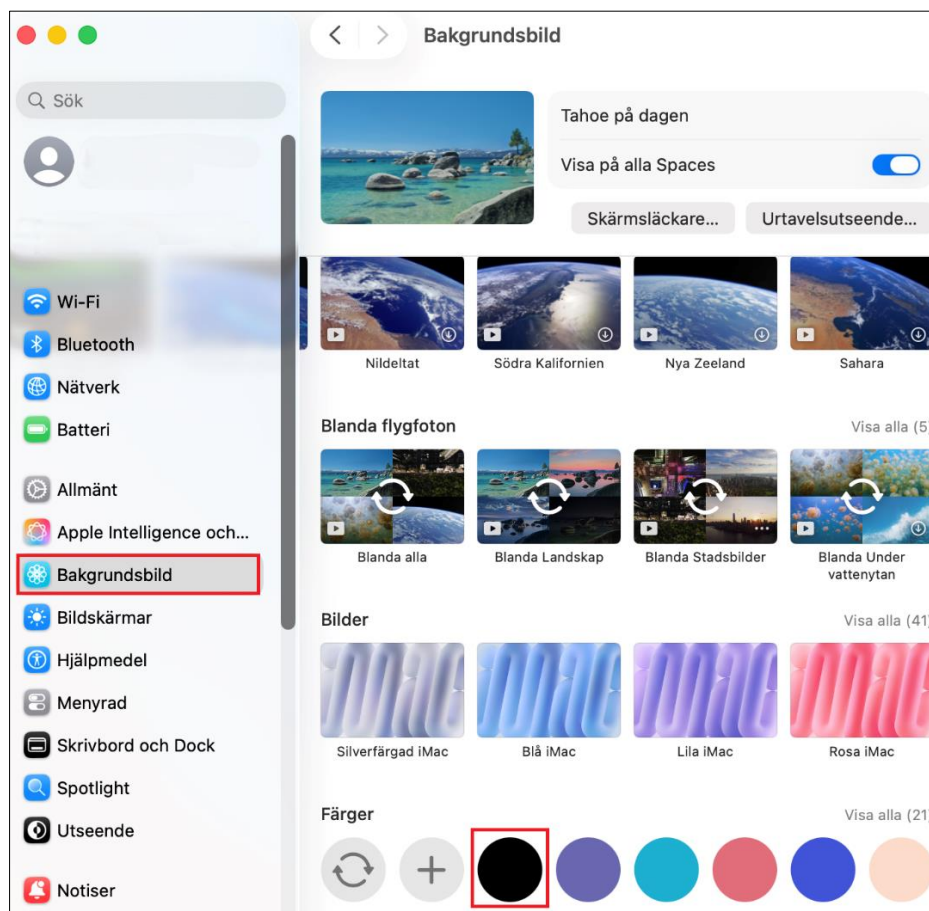
5. Det är praktiskt att ha alternativet: "**Skaka muspekaren för att hitta den**" ikryssat. Det gör att om du skakar muspekaren då blir den tillfälligt större på skärmen och därmed lättare att hitta.

Bakgrund: använd enfärgad bakgrund

Systeminställningar / Bakgrundsbild

Det kan vara svårt att hitta ikoner och läsa ikontext om du använder en färgglad bakgrundsbild. För att ändra bakgrundsbilden gör följande:

1. Klicka på Apple ikonen överst till vänster på skärmen. I menyn som visas välj: "Systeminställningar".
2. Välj: "Bakgrundsbild" i vänster spalten.



Under rubriken "Färger" kan vi välja önskat färg. En mörk bakgrund rekommenderas eftersom det kan vara lugnare för ögonen och även skapar tydligare kontrast. När bakgrunden är ändrad så är den sparad.

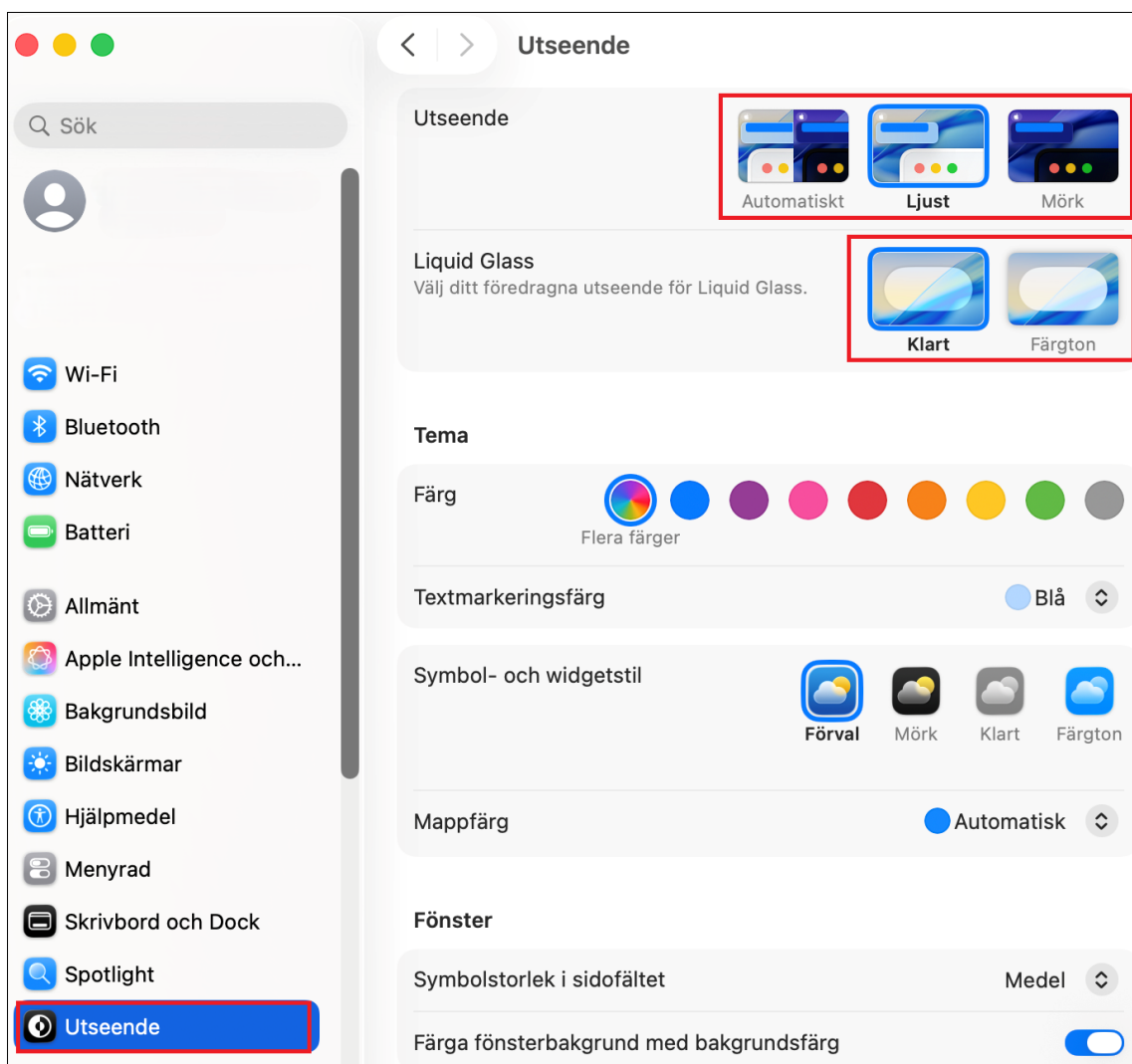
Färg

Ljust eller Mörkt läge / Liquid Glass

Systeminställningar / Utseende

Standardinställning i macOS är ljus bakgrund och svart text. För att ändra denna inställning gör följande:

1. Klicka på Apple ikonen överst till vänster på skärmen. I menyn som visas välj: "Systeminställningar".
2. Välj: "Utseende" i vänster spalten.



3. Överst i höger spalten står: "Utseende", här kan du välja mellan: "Ljust", "Mörkt" eller "Automatiskt" färgläge genom att klicka på önskat alternativ.

Liquid Glass

Apple beskriver Liquid Glass på följande sätt:

”Liquid Glass är ett nytt, transparent och dynamiskt formspråk som introducerades i macOS 26. Det imiterar glas genom att reflektera och bryta bakgrunds innehåll i realtid, vilket skapar ett mjukare, djupare utseende på menyer, fönster och kontroller.”

Det här betyder att operativa systemet visar en genomskinlig effekt av fönster, menyer, knappar osv. Denna effekt kan upplevas mindre bra och därför är möjligt att avaktivera den med att slå på inställningen ”Minska genomskinlighet” som beskrivs på sidor 11-12.

Det kan vara värt att experimentera även med övriga inställningar under ”Utseende” så som:

- ”Symbol- och widgetstil”: växla mellan olika färger på ikoner.
- ”Symbolstorlek i sidofält”. Om du ändrar inställningen till ”Stor” då blir symbolerna i vänster spalten lite större.

Invertera färger med kortkommando

Systeminst. / Tangentb. / Kortkommandon / Hjälp.

Du kan invertera färger i macOS med kortkommando. Fördelen med kortkommandon är att du snabbt och enkelt kan invertera färgerna på skärmen vid behov. Vi kan aktivera kortkommandon på följande sätt:

1. Klicka på Apple-ikonen överst till vänster på skärmen. I menyn som visas välj: ”Systeminställningar”.
2. Välj: ”Tangentbord” i vänster spalten:
3. Välj knappen: ”Kortkommandon” i höger spalten.
4. I dialogrutan som nu visas, välj fliken ”Hjälpmedel” i vänster spalten. Nu visas en lista över tillgängliga hjälpmedelskortkommandon för

macOS. Kryssa i alternativet: "Invertera färger". Standard kortkommandon för att invertera färger blir:

CONTROL + OPTION + CMD+ 8

Men om du dubbelklickar på textraden aktiveras redigeringsläge vilket möjliggör att du anger en annan kortkommandon för funktionen. Säkerställ att din önskade kortkommandon inte redan är i bruk för en annan funktion i systemet.

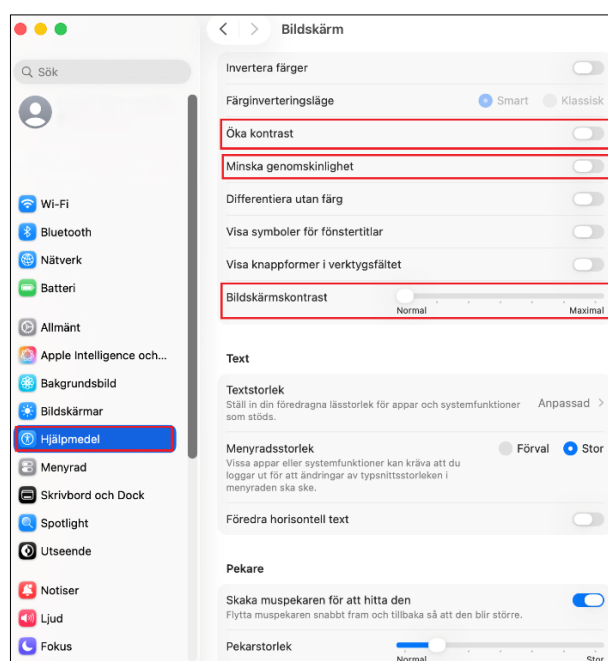
5. Välj knappen "Klar" för att spara inställningarna.

Bildskärmskontrast

Systeminställningar / Hjälpmedel / Bildskärm

I macOS kan du justera kontrasten på din bildskärm på två olika sätt för att underlätta användandet. Förra alternativet är att aktivera: "Öka kontrast" inställningen. Därmed ökas kontrasten på bildskärmen och genomskinlighet i menyer minskas. Andra alternativet är att justera kontrasten manuellt genom att använda Bildskärmskontrast: reglaget som finns i samma dialogruta.

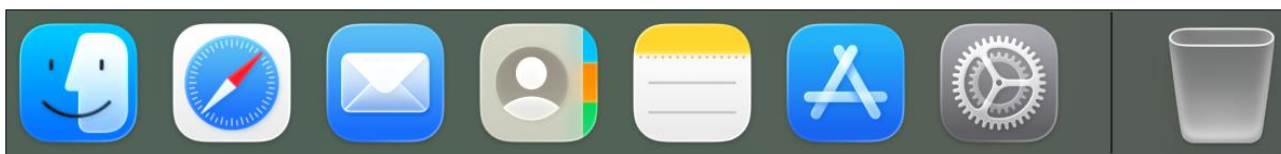
1. Klicka på Apple-ikonen överst till vänster på skärmen. I menyn som visas välj: "Systeminställningar". Välj: "Hjälpmedel" i vänstre spalten och sedan i höger spalten välj: "Bildskärm".



2. Välj: "Öka kontrast" och sedan justera reglaget: "Bildskärmskontrast". Ändringarna visas direkt. Det kan också vara aktuellt att experimentera med att aktivera andra alternativ som finns där, t.ex. "Minska genomskinlighet".

Dock: anpassa verktygsfältet nederst på skärmen

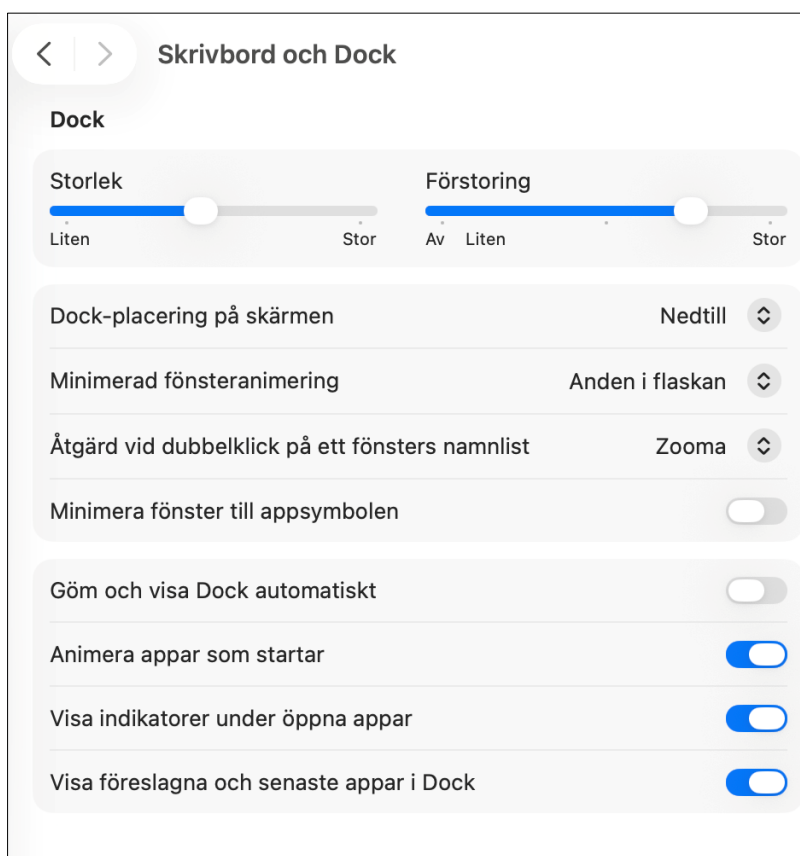
Systeminställningar / Skrivbord och Dock



Verktygsfältet som visas nederst på bildskärmen kallas Dock.

Standardinställning för Dock visar ikoner som är inte speciellt stora. För att justera utseendet för Dock gör följande:

1. Öppna Systeminställningar.
2. I vänster spalten, välj: Skrivbord och Dock. Nu visas följande innehåll till höger i dialogrutan:



Alternativet: "Storlek" säger till om hur stor plats Dock använder på skärmen. Om alternativet "Förstoring" är aktiverat då visas symbolen som du placerar muspekaren på förstörade, du kan sedan experimentera vilken förstöringsgrad är lämplig.

För att maximera skärmutrymme då är möjligt att gömma och visa Dock automatiskt. När aktiverat då försvinner Dock från skärmen, men visas igen när du flyttar muspekaren till den.

Symbol- och textstorlek i Finder



Finder är namnet på programmet i macOS som ger tillgång till filer och övriga program som finns på din Mac-dator. Det är möjligt att anpassa både symbol- och textstorlek i Finder-fönstren, men inställningarna som du lägger till gäller enbart för fönstret som du har öppet.

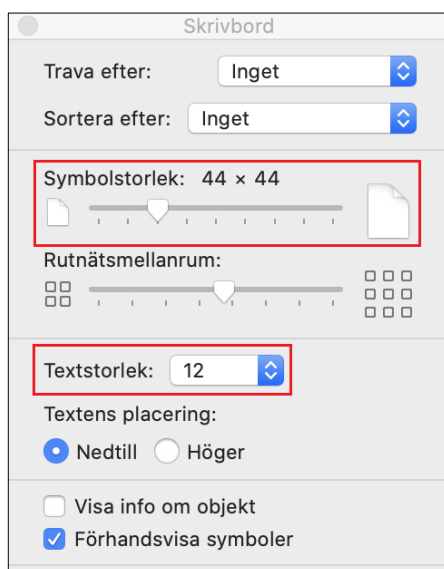
Detta innebär att om du lägger till en ändring i "Dokument" mappen så kommer ändringen enbart att gälla där, processen måste repeteras för övriga fönster.

Det finns olika alternativ för dessa vy-inställningar beroende på om du vill ändra utseendet för skrivbordet eller för övriga Finder fönster. På skrivbordet kan vi justera storlek av symboler genom att dra i ett reglage men i övriga Finder fönster kan vi enbart välja mellan 2 storleks alternativ.

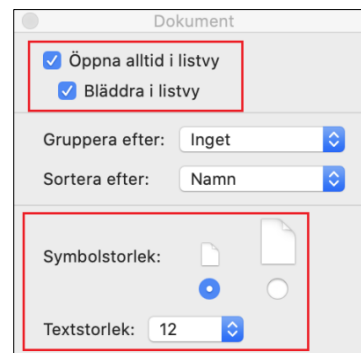
Vi använder samma metod för att komma åt inställningarna oavsett om vi ska ändra utseende på skrivbordet eller i övriga Finder-fönster:

1. Vänsterklicka på skrivbordet eller i mitten av Finder fönstret som du befinner dig i.
2. Tryck: **CMD + j**
3. Nu visas en dialogruta var du får tillgång till vy-inställningarna.

Vy-inställningar Skrivbord



Vy-inställningar för övriga Finder fönster



När det gäller textstorlek så är möjligt att välja mellan 10p och 16p genom att klicka på menyn: "Textstorlek".

Det kan vara praktiskt att välja även att kryssa i alternativet: "Öppna alltid i Listvy", eftersom då visas alla filer och program i en vertikal lista.

Förstora text: hemsidor, dokument eller e-post

I vissa situationer kan det vara tillräckligt att enbart öka storleken på text och grafik lite grand för att göra den läsbar. Till exempel använder vissa hemsidor ganska liten text och ibland kan du få e-postmeddelande där avsändaren har valt att använda små teckensnitt.

Detta kan du hantera med att öka "zoom"/förstoringsnivån i fönstret. Du gör det på samma sätt i alla lägen var denna funktion är tillgänglig:

CMD och + eller - knapparna

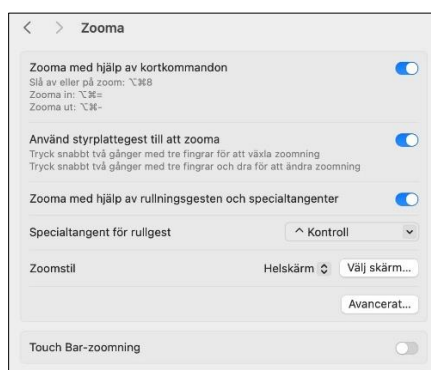
Zooma: förstoringsglasat i macOS

Systeminställningar / Hjälpmedel / Zooma

macOS har en inbyggd förstoringfunktion som kallas: "Zooma". Det är möjligt att kontrollera förstoringen med kortkommandon, alternativt med kombination av kortkommandon och musplattan. Zooma aktiveras på följande sätt:

1. Klicka på Apple-ikonen överst till vänster på skärmen. I menyn som visas välj: "Systeminställningar".
2. I dialogrutan: "Systeminställningar". Välj: "Hjälpmedel" i vänster spalten och därefter "Zooma" i höger spalten.
3. Under rubriken Zooma i höger spalten finns olika alternativ för att kontrollera förstoringen, (zooma). Inställningar som ofta används är t.ex.:
 - a. "Zooma med hjälp av rullningsgesten och specialtangenter". När aktiverat då kan du reglera förstoringen med att hålla intryckt "Specialtangenter" och skrolla med mushjulet (om en extern mus är kopplat till datorn), alternativt med att svepa upp/ner med 2-fingrar på musplattan. Standard specialtangenter för Zooma är "KONTROLL", men den kan ändras till:

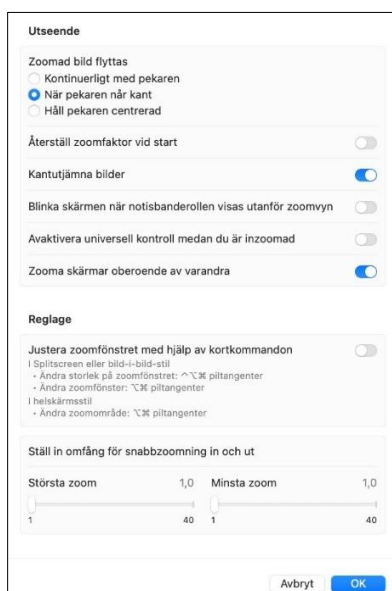
ALTERNATIV- eller Kommandotangenterna, genom att välja i listrutan: "Specialtangent för rullgest" där det står Kontroll.



- b. "Använd styrplattagest till att zooma". Om aktiverat, då kan användaren trycka snabbt med 3-fingrar på styrplattan för att slå på/av förstoringen. För att reglera förstoringen med denna metod behöver du trycka snabbt med 3-fingrar, hålla fingrarna kvar på plattan efter den andra tryckningen och långsamt svepa upp/ner. Inte ovanligt att lite träning behövs för att få till denna metod. Detta är samma metod och används på iPhone/iPad för att styra förstoringen.

Zooma – Avancerade alternativ för förstoring

I samma ruta finns även knappen: "Avancerat...". Klicka på denna knapp för att öppna dialogrutan "Utseende" var följande alternativ finns tillgängliga:



- "Zoomad bild flyttas": Säger till om hur skärmbilden ska flyttas när förstoring är aktiv:
 - Kontinuerligt med pekaren.
 - När pekaren når en kant.
 - Håll pekaren centrerad.
- Kantutjämna bilder.
- Blinka skärmen när notisbanderollen visas utanför zoomvyn.
- Definiera största zoom och minsta zoom.
- Tilläggs vid flera alternativ...

Vanligast är att användare aktiverar: "När pekaren når en kant" och "Kantutjämna bilder", men det kan vara värt att experimentera med inställningarna. Om du bläddrar neråt i denna ruta hittar du också inställning för att specificera att förstoringen följer tangentbordsfokus.

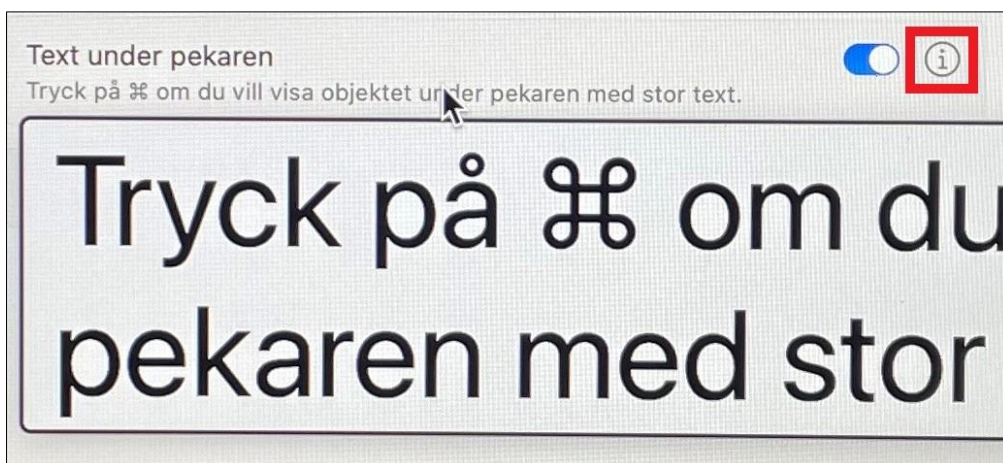
Det är värt att skrolla neråt i denna ruta för att granska flera inställningar, t.ex.:

- Växla mellan helskärm och bild-i-bild kortkommandon.
- Slå av eller på zoom-kortkommandon.

Visa större text under muspekaren

Systeminställningar / Hjälpmedel / Text under pekaren

Funktionen: "Text under pekaren" ger möjligheten till att visa texten som muspekaren står på i anpassat format. Detta innebär att med tryckning av en specialtangenta, när muspekaren står på en mening, så visas den texten i en separat dialogruta.



Användaren kan välja hur stor texten ska vara och även färgkombinationer för både texten och för bakgrunden i dialogrutan. Detta görs genom att klicka på symbolen på höger sidan av På/Av knappen för funktionen. När du har lagt till önskade inställningar väljer du knappen "Klar" nederst i högra hörnet för att spara inställningarna.

Inställningar för text under pekaren	
Textstorlek	60 pkt
Texttypsnitt	Förval
Textinmatningsplats	Ingen
Specialtangent för aktivering	⌘ Kommando
Tryck tre gånger på specialtangent för att ställa in aktiveringslås	<input type="checkbox"/>
Färger	
Textfärg	Förval
Insättningspunktfärg	Förval
Bakgrundsfärg	Förval
Kantfärg	Förval
Elementmarkeringsfärg	Förval
<input type="button" value="Klar"/>	

OBS! Denna funktion är **inte** beroende av att Zooma är aktiverat.

Skrift under pekaren: förstora vy av inmatad text

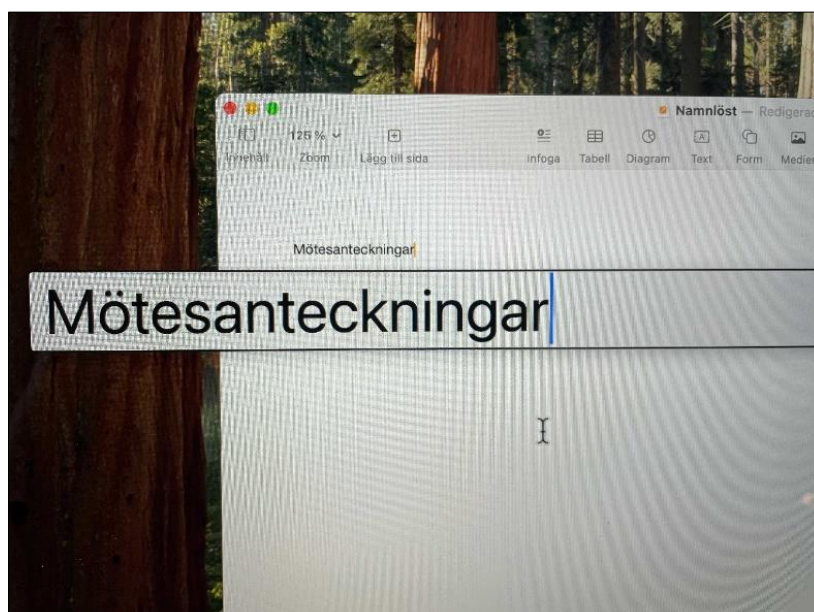
Systeminställningar / Hjälpmedel / Text under pekaren



För att underlätta redigering och navigering i texter då är möjligt att aktivera en dialogruta som visar förstora vy av texten som du skriver. Rutan dyker upp automatiskt när du hamnar i skrivläge i alla program. Texten som visas går att justera när det gäller visningsstorlek, typsnitt/färg och textinmatningsplatsen (var rutan visas på skärmen).

Aktivera inställningen med att öppna Systeminställningar, välj Hjälpmedel i spalten till vänster och därefter välj: "Skrift under pekaren". Om du klickar på symbolen till höger om aktiveringsknappen får du fram en dialogruta var du kan lägga till dina anpassningar:

När Skrift under pekaren är aktiverat ser bildskärmen ut så här när du skriver text.



Talstöd

Systeminställningar / Hjälpmedel / Uppläsning och tal

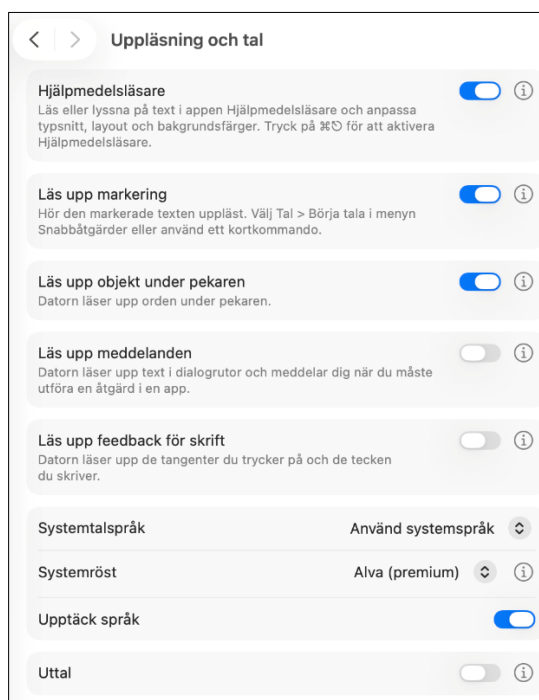
Denna manual riktar sig mot användare som vill kunna använda talstöd vid behov, till exempel vid läsning av längre texter. I det sammanhanget kan följande alternativ vara av intresse:

- Hjälpmedelsläsare: använd kortkommandon för att få text som visas på skärmen uppläst i en dialogruta var du kan anpassa utseendet; typsnitt, textstorlek och färger.
- Läs upp markering: markera önskad text och använd kortkommandon för uppläsning.
- Läs upp objekt under pekaren: placera pekaren på texten för att få den uppläst.

För att aktivera dessa funktioner:

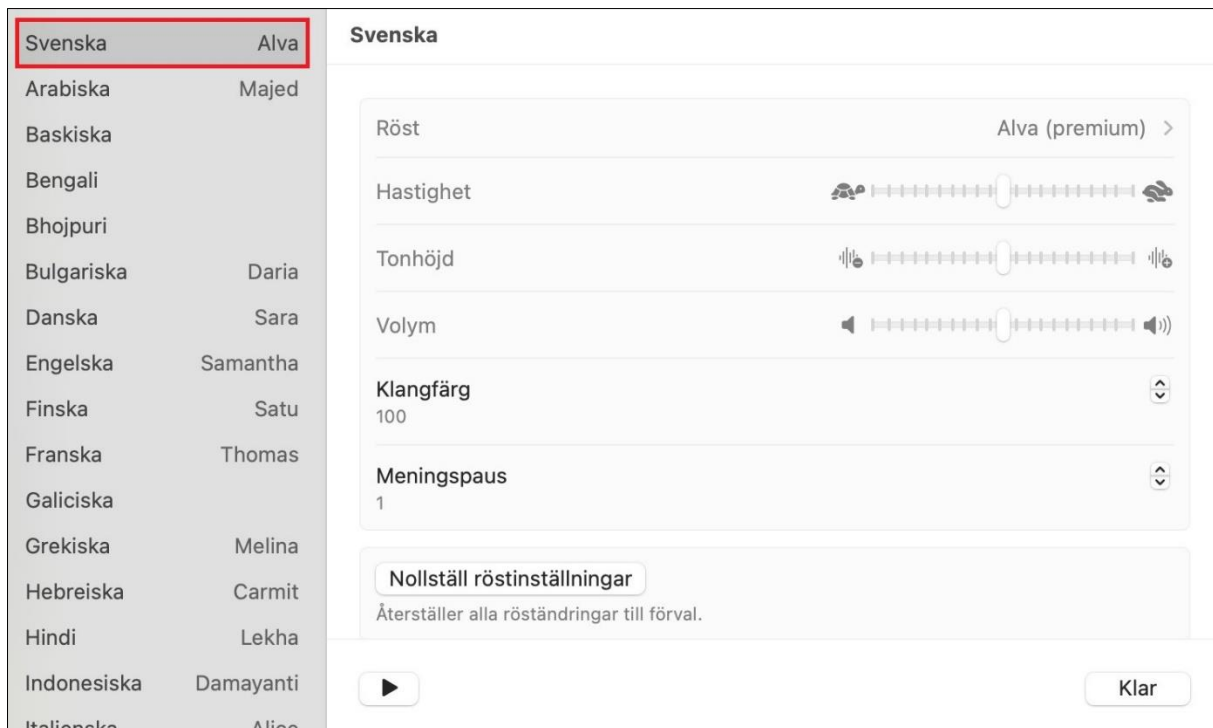
1. Klicka på Apple-ikonen överst till vänster på skärmen. I menyn som visas välj: "Systeminställningar".
2. I dialogrutan: "Systeminställningar". Välj: "Hjälpmedel" i vänster spalten och därefter "Uppläsning och tal" i höger spalten.

Nu visas följande dialogruta:



Aktivera dem funktioner som du vill använda och klicka på gråa cirkeln till höger om aktiveringsknappen för att komma åt inställningar och information om valda funktionen.

För att komma åt inställningar för Systemrösten, klicka på knappen på höger sidan om namnet på rösten.

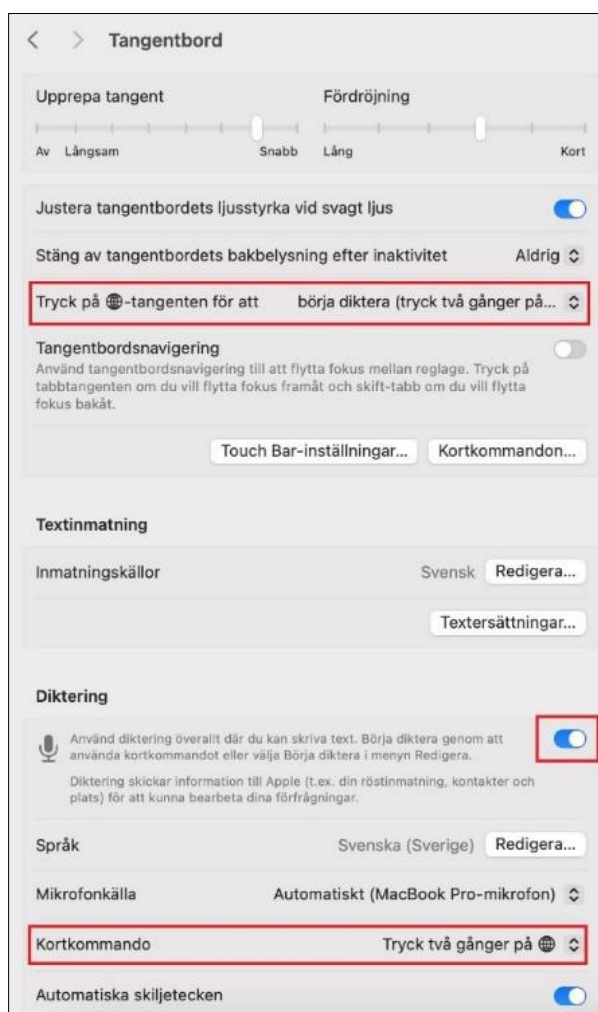


I denna dialogruta finns inställningar för att välja olika röster för aktuellt språk. På spalten till vänster finns en lista över dem olika språk som är tillgängliga. Förutom att kunna justera talhastighet och tonhöjd, med mera, då är även möjligt att ändra klangfärgen på rösten och specificera meningspaus. Med att öka värdet för meningspaus kommer talsyntesen att "andas"/pausa en stund mellan uppläsning av meningar vilket kan underlätta läsförståelsen för användaren.

Diktering

Systeminställningar / Tangentbord

I macOS finns dikteringsfunktion inbyggd, denna kan aktiveras/avaktiveras med kortkommandon och ett pling-ljud hörs för att indikera att dikteringen är på eller av. För att säkerställa att funktionen är tillgänglig, navigera till Tangentbord i vänster spalten i Systeminställningar dialogrutan. På höger sidan visas följande inställningar:



Kortkommandon

Vy-inställningar - Finder	CMD + j
Invertera färger.....	CMD + KONTROLL + OPTION + 8
Förstora text	CMD och + / -
Zooma – öka/minska	Specialt. + 2 finger svep
Zooma – av/på.....	3-finger dubbelklick
Zooma – växla helsk./ bild-i-bild	OPTION + CMD + F
Större text under pekare.....	CMD + pekare på texten
Hjälpmedelsläsare	CMD + ESC
Läs upp markerad text.....	OPTION + ESC
Diktering av/på	x2 gånger Fn-tangenten
Öppna Spotlight	CMD + mellanslag

- Spotlight används för att söka efter filer och programvara.