

KVITT DEG MED FEIL OG TREGHET:

# La maskinen få en ny start – hvert år

Vil du holde pc-en i toppform? Rask, smidig og fri for skadelige filer? Løsningen er enkel. Det er bare å tilbakestille maskinen – med jevne mellomrom.



**Journalist**  
Niklas Ernst

Å tilbakestille en pc kan muligens virke som en drastisk beslutning og en slags siste utvei, men slik behøver det ikke å være. Det finnes tvert imot mange gode argumenter for å tilbakestille maskinen med jevne mellomrom, for eksempel en gang i året. Du kan nemlig se på tilbakestilling av data-maskinen som en omfattende storrensjøring der du får ryddet opp i programmer, filer og annet som alltid hopper seg opp over tid.

Tilbakestillingen gjør det mulig å få oversikt over hvilke programmer og filer som faktisk er nødvendige, og hvilke du kan klare deg uten. På den måten får du en Windows-maskin som er bedre tilpasset nettopp dine behov. I tillegg vil den være fri for overflødige og plasskrevende data.

Samtidig gjør det maskinen raske ved at du får ryddet opp i oppstartsprogrammer, cachefiler, installasjons-

filer, reklame, midlertidige filer og overflødige bakgrunnsprosesser som du klarer deg bedre uten.

## Gjør maskinen sikrere

En årlig tilbakestilling kan dessuten være et viktig sikkerhetstiltak. Uansett hvor omhyggelig du er, kan det nemlig være vanskelig å unngå alle farlige filer, skadevare og sikkerhetstrusler når du surfer på nettet eller laster ned programmer. Etter lengre tids bruk kan selv den best beskyttede pc utvikle sikkerhetshull og sårbarheter som hackere kan utnytte. Når du tilbakestiller maskinen, sletter du alt – også potensielt farlige filer og programmer – og starter fra bunnen av. Samtidig har du muligheten til å

oppdatere operativsystemet til nyeste versjon og installere sikkerhetsoppdateringer som beskytter mot aktuelle trusler. For selv om vi vet at vi skal installere oppdateringene, hender det jo at det glipper.

I denne artikkelen viser vi hvordan du kan bruke tilbakestillingsverktøyet i Windows til å starte med blanke ark, og vi anbefaler en fullstendig tilbakestilling. Da slettes alt på maskinen, og den gjenopprettes til sin opprinnelige tilstand – som da den var ny. En tilbakestilling av denne typen fjerner også alle personlige filer, installerte programmer og endrede innstillinger. Det skaper litt ekstra arbeid, men sikrer at du får ryddet opp skikkelig og får en helt frisk start.



### Fem enkle trinn til en friskere pc

Tilbakestillingen er enkel når du tar ett skritt om gangen:

#### TRINN 1

**Lagre alle filer du vil beholde**

#### TRINN 2

**Lag en liste over programmene**

#### TRINN 3

**Slik tilbakestiller du Windows**

#### TRINN 4

**Legg egne filer tilbake i Windows**

#### TRINN 5

**Installer programmer på nytt**

## Derfor bør Windows installeres fra bunnen av

### Du opplever færre feil

Med tiden kan det samle seg flere feil i maskinens systemfiler, registerdatabasen og i de installerte programmene. Ved å tilbakestille maskinen og starte helt forfra, fjerner du feil og filer som er skadet eller ødelagt. På den måten forbedrer du stabiliteten i Windows, noe som i sin tur gir en mer pålitelig pc.

### Maskinen blir raskere

Over tid kan opphopning av programmer, bakgrunnstjenester og midlertidige filer gjøre systemet tregere. En tilbakestilling bringer systemet tilbake til sin opprinnelige tilstand.

En av fordelene med dette er at maskinen som regel blir raskere, og den effekten er særlig merkbar på eldre maskiner.

### Du får mer plass

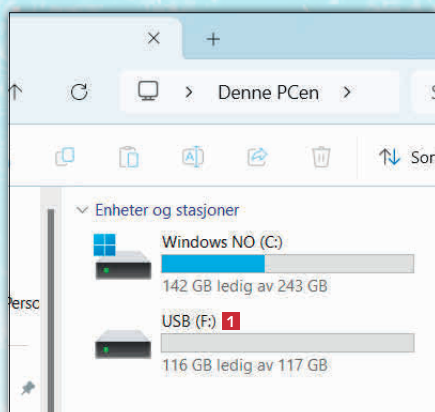
Når du tilbakestiller pc-en, slettes overflødige filer, gamle installasjonsfiler, ubrukte programmer og andre data, og det frigjør plass på harddisken. Det er særlig nyttig på en mindre, nesten full lagringsenhet. Tilbakestillingen gir en ren start, slik at du har mer plass til de filene og programmene du faktisk bruker.



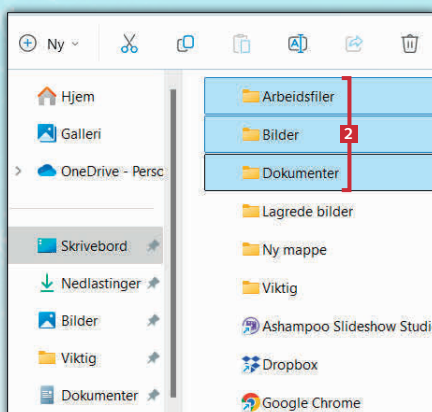
## TRINN 1

# Lagre filer du vil beholde

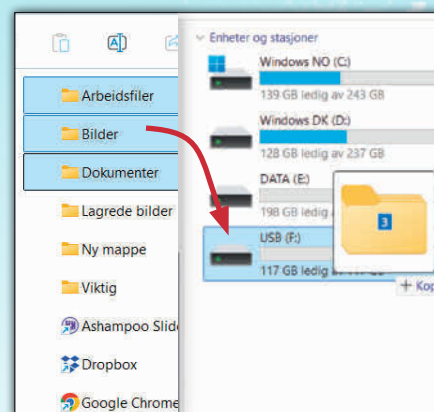
En opprydding er en god anledning til å rydde og kaste, men det finnes også viktige dokumenter – bilder og lignende – som skal lagres, slik at de finnes på maskinen også etter tilbakestillingen. Fremgangsmåten er den samme i Windows 10 og 11.



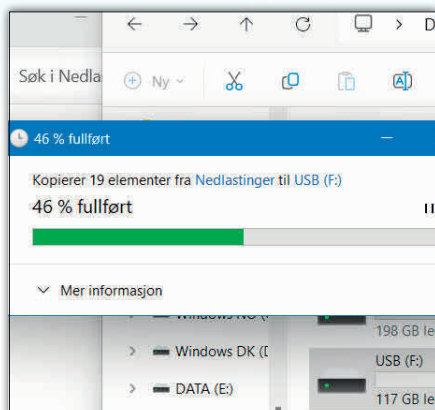
**1** Koble en minnepinne eller ekstern harddisk til pc-en. Her bruker vi en minnepinne **1**.



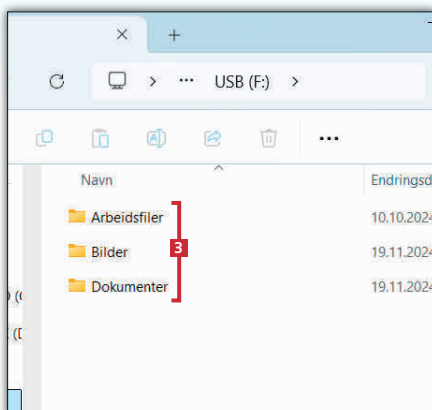
**2** Åpne Filutforsker i Windows, og finn de filene eller mappene du ønsker å beholde. Her velger vi å beholde disse tre mappene **2**.



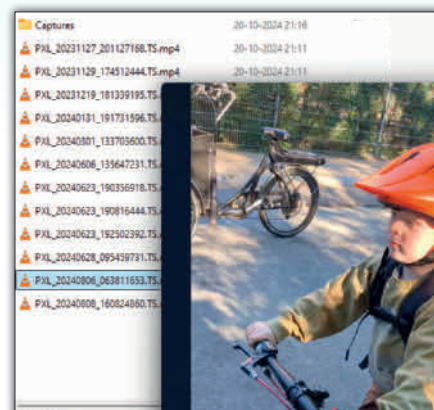
**3** Med musen drar du nå det innholdet du vil kopiere og lagre, over på minnepinnen.



**4** Det tar litt tid, avhengig av størrelsen på filene.



**5** Nå er mappene **3** kopiert til minnepinnen.



**6** Det er lurt å åpne et par av filene for å sjekke at alt er som det skal. Når du er ferdig, kan du løse ut og fjerne minnepinnen fra maskinen.

## Ta en full sikkerhetskopi

Vil du ta en mer omfattende kopi av filene og maskinen, kan du lese artikkelen "Den perfekte sikkerhetskopian". Artikkelen finner du på [komputer.no/2504](https://komputer.no/2504).



## TRINN 2

# Lag en liste over programmene du vil ta vare på

Ta et skjermbilde du sender til deg selv, eller bruk mobilen til å ta bilde av en liste over alle installerte programmer. Da er det lett å installere dem på nytt senere. Metoden er den samme i Windows 10 og 11.

## Det myke alternativet

Vi anbefaler at du gjennomfører en full tilbakestilling av Windows. Da får du nemlig en helt frisk start. Du kan imidlertid velge **Behold filene mine** når du tilbakestiller maskinen, slik at filene beholdes.

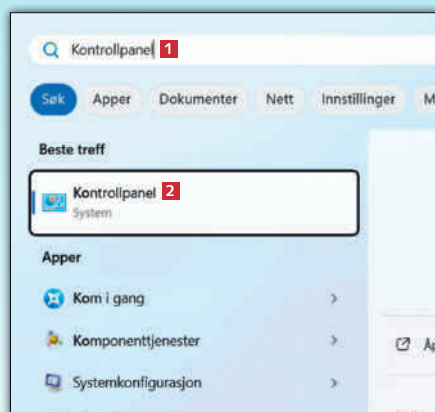
### Velg et alternativ

#### Behold filene mine

Fjerner apper og innstillinger, men beholder d

#### Fjern alt

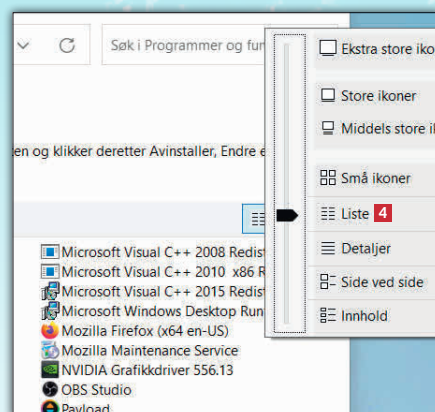
Fjerner alle de personlige filene, appene og in



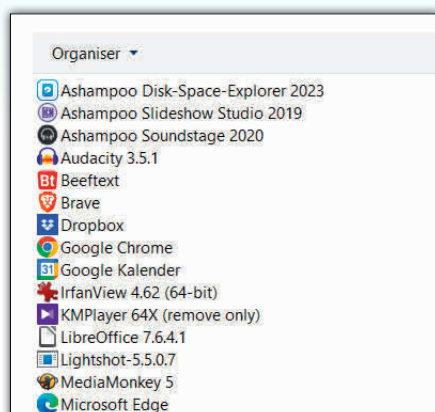
**1** I Windows-søkefeltet skriver du **Kontroll** **1** og klikker på **Kontrollpanel** **2**.



**2** I kontrollpanelet klikker du på **Avinstaller et program** **3**.



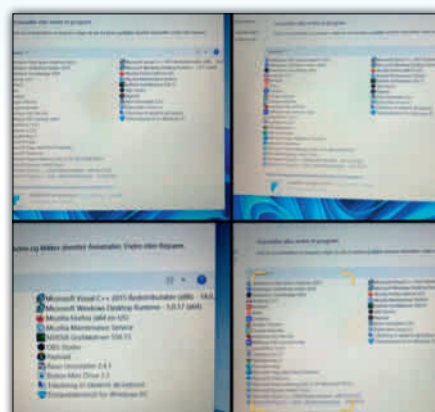
**3** Dermed ser du en oversikt over alle programmene. Velg **Liste** **4** i menyen til høyre.



**4** Nå ser du en oversiktlig listevisning av programmene. Ta et skjermbilde i Windows og skriv det ut eller send det til din egen e-post – eller finn frem mobilen og åpne kameraet.



**5** Ta bilder av alle programmene. Pass på at du får med deg alt og at det er lett å lese programnavnene.



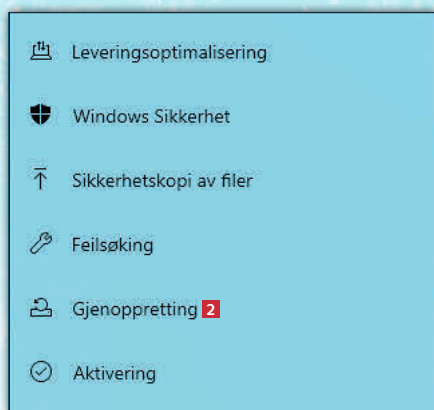
**6** Bildet ligger på mobilen, slik at du senere kan bruke det til å se hvilke programmer du vil installere på den tilbakestilte maskinen.



## TRINN 3

# Slik tilbakestiller du Windows 10

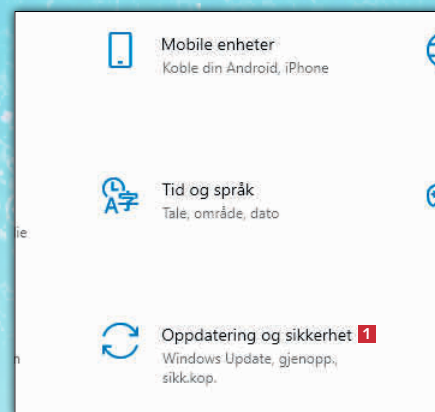
Her ser du hvordan du går frem for å tilbakestille en pc med Windows 10. Når tilbakestillingen er overstått, ser du startskjermen til Windows, og maskinen er klar til å konfigureres som da den var ny.



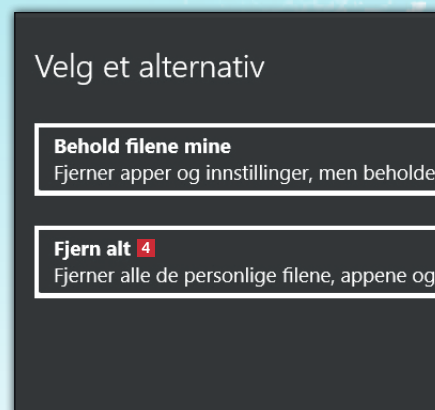
**2** Klikk på **Gjenoppretting** **2** på venstre side av skjermen.



**3** Deretter klikker du på **Kom i gang** **3**.



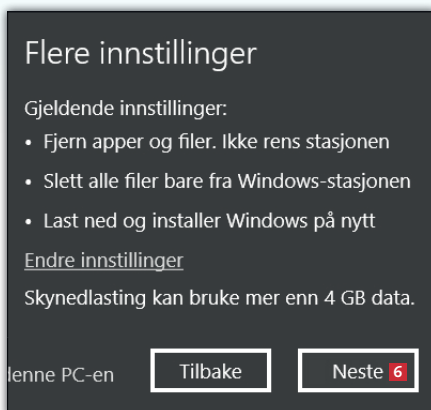
**1** Åpne innstillingene ved å høyreklikke på startmenyen og velge **Innstillinger**. Klikk på **Oppdatering og sikkerhet** **1** nederst i vinduet.



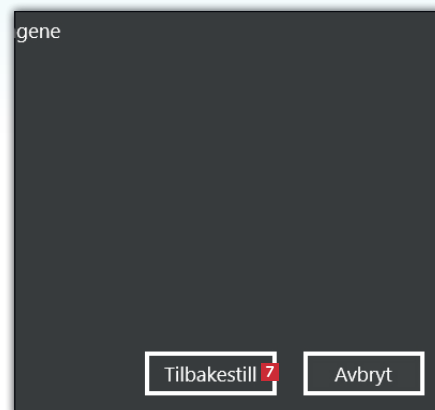
**4** I vinduet som åpnes, klikker du på **Fjern alt** **4**.



**5** Deretter velger du **Skyndelasting** **5**.



**6** Windows gir deg en oversikt over hva tilbakestillingen innebærer. Klikk på **Neste** **6**.

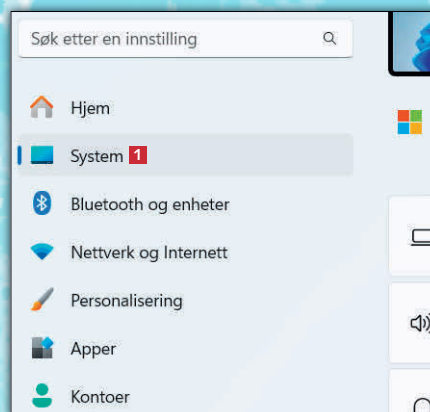


**7** Klikk på **Tilbakestill** **7**. Dermed er tilbakestillingsprosessen i gang, og maskinen vil starte på nytt flere ganger før den er ferdig.

### TRINN 3

# Slik tilbakestiller du Windows 11

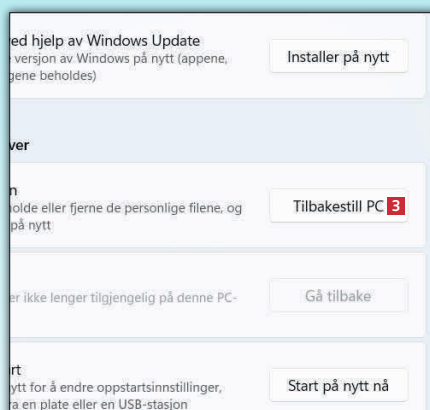
Her ser du hvordan du går frem for å tilbakestille en Windows 11-pc. Når prosessen er overstått, er maskinen klar til å bli konfigurert som da den var ny.



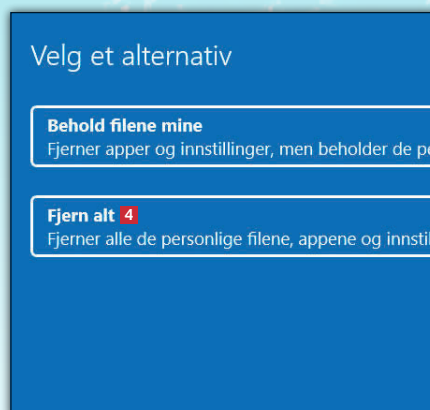
**1** Høyreklikk på startknappen, og klikk på Innstillinger. Klikk på **System** **1** til venstre på skjermen.



**2** Deretter klikker du på **Gjenoppretting** **2**.



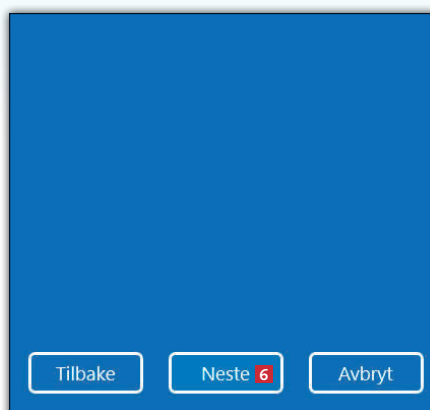
**3** Her klikker du på **Tilbakestill PC** **3**.



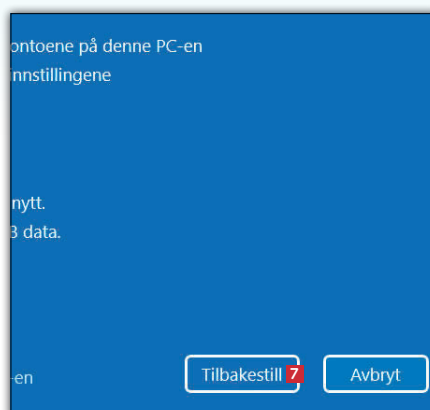
**4** Vi anbefaler at du velger **Fjern alt** **4**, slik at alt innhold fjernes fra maskinen.



**5** Deretter velger du **Skynedlasting** **5**.



**6** Klikk på **Neste** **6** for å gå til neste trinn i tilbakestillingen.

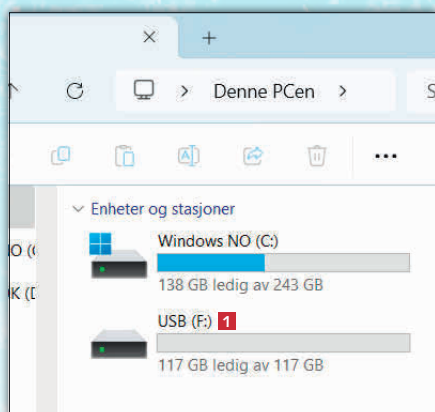


**7** Til slutt klikker du på **Tilbakestill** **7**. Dermed starter tilbakestillingen. Maskinen vil starte på nytt flere ganger i løpet av prosessen.

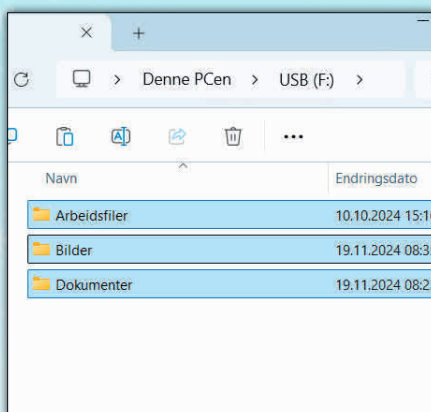
**TRINN 4**

# Legg egne filer tilbake i Windows

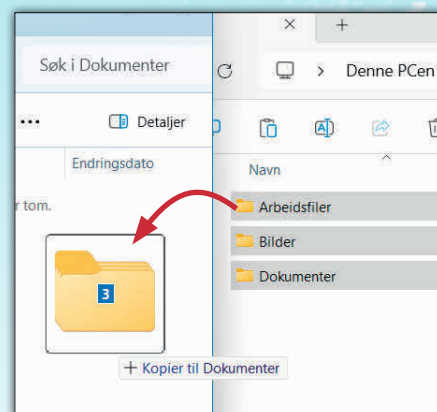
Når maskinen er tilbakestilt, er du klar til å legge tilbake personlige filer i Windows. Det er en enkel sak, men kan ta litt tid avhengig av hvor mange filer det er snakk om.



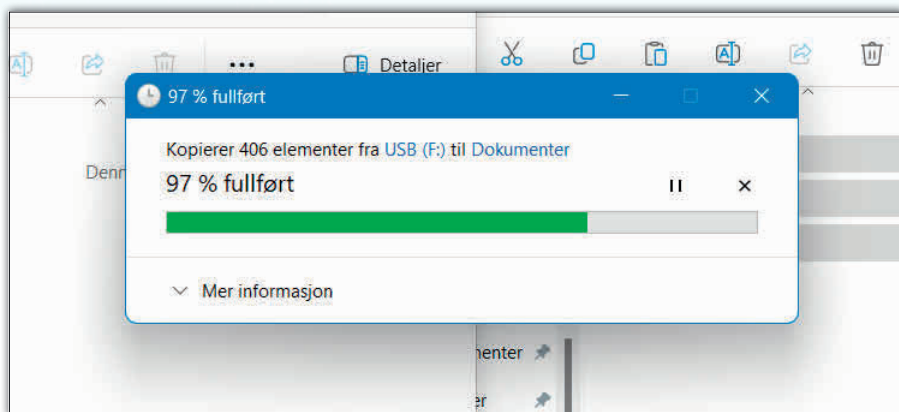
**1** Finn frem minnepinnen eller harddisken du brukte til å kopiere filene, og koble den til maskinen **1**.



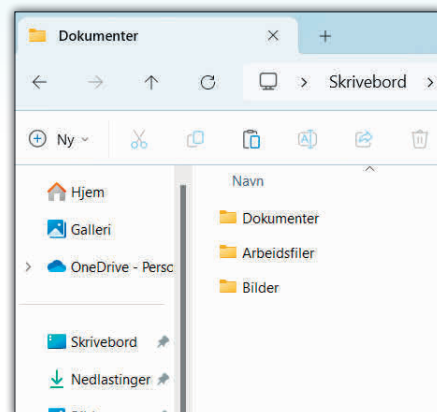
**2** Marker filene eller mappene du vil flytte over på maskinen.



**3** Med musen trekker du så filene eller mappene over til maskinen, enten til skrivebordet eller til Filutforsker, som her.



**4** Avhengig av antall og størrelse på filene kan det ta litt tid å overføre filene.



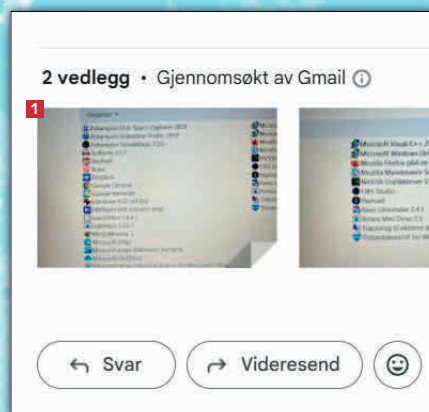
**5** Nå er filene tilbake på maskinen, der du kan plassere dem hvor du måtte ønske.



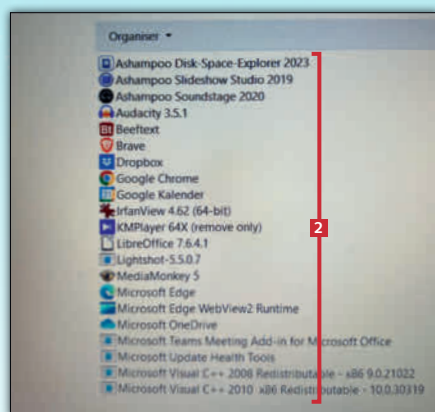
## TRINN 5

# Installer programmer på nytt

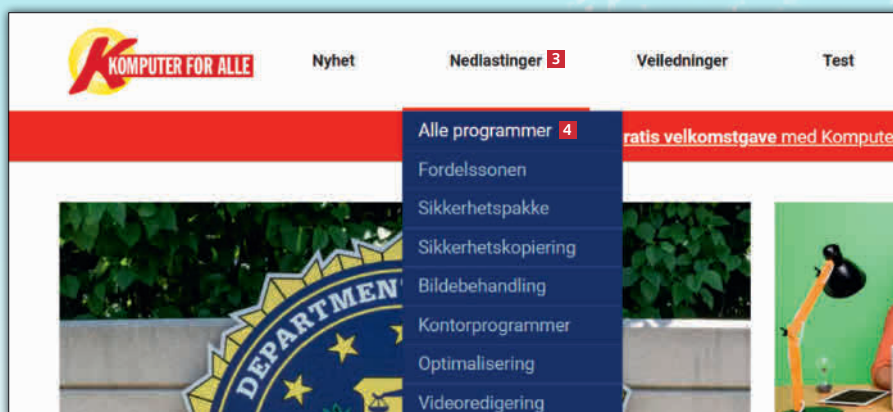
Nå er du klar til å installere programmene på nytt. Det er lurt å bare installere de du faktisk bruker, slik at du holder maskinen ren og ryddig.



**1** Finn skjermbildet eller bildet du tidligere tok med mobilen. Vi har sendt bildet til oss selv som en e-post **1**, slik at vi ser det på den tilbakestilte maskinen.



**2** Her er bildet åpnet, og vi har en fullstendig oversikt **2** over alle programmene som fantes på maskinen for tilbakestillingen.



**3** Under **Nedlastinger** **3** og **Alle programmer** **4** på adressen [komputer.no](http://komputer.no) ligger det flere hundre Windows-programmer. Andre programmer, som Office-pakken fra Microsoft, må du laste ned der du opprinnelig kjøpte dem.

Ved hvert program finner du dessuten en guide som hjelper deg å installere og begynne å bruke det.

Bruk gjerne søkefunksjonen øverst på siden hvis du ikke finner det du leter etter.

**Verktøyprogrammer**  
**GlassBrick** – forstørrer alt på skjermen

GlassBrick gjør det lettere å lese på skjerm ved å forstørre tekst og endre kontrast og farger.

**Harddisk**  
**Filelight** – finn de største filene på harddisken

Finn filene som tar størst plass på harddisken.

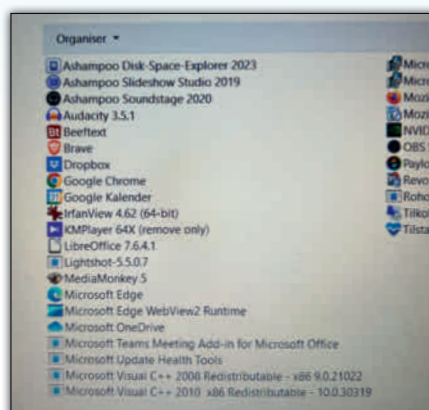
**Windows 11**  
**Tilstandskontroll for PC** – er din pc klar for Windows 11?

Vurderer du å oppgradere maskinen til Windows 11? Da bør du begynne med å bruke dette lille programmet for å sjekke om den oppfyller de strenge systemkravene.

**Video**  
**Gridside**

Med Gridside...

**4** Nå kan du begynne å laste ned og installere programmene til maskinen.



**5** Når du har gått gjennom listen og lastet ned programmer du vil beholde, er du ferdig med den virtuelle storrengjøringen.