

TURER I SKOG OG MARK



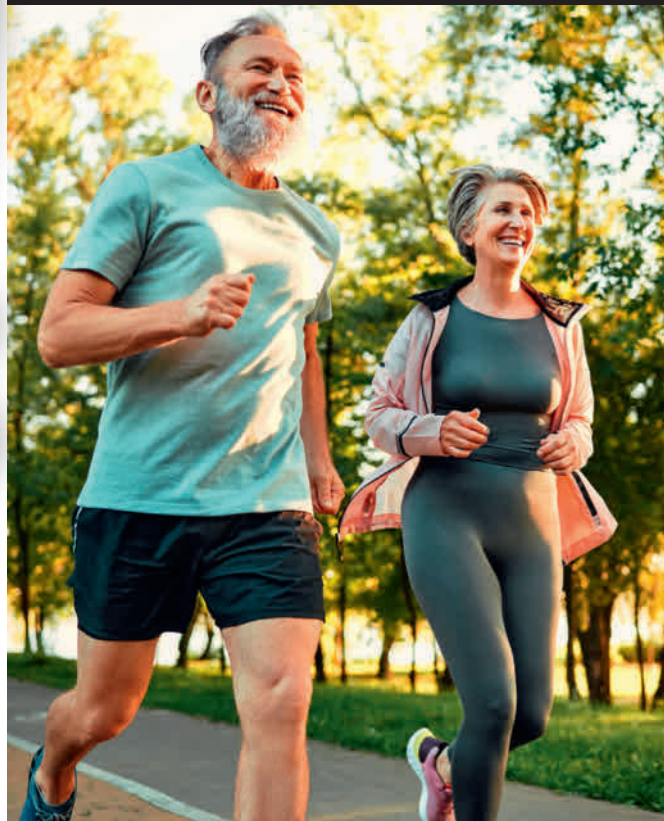
Vi har valgt ut de beste appene til forskjellige hobbyer og fritidsinteresser.



GJØR DET SELV-PROSJEKTER



HELSE OG TRENING



MED MOBILEN SOM DIGITAL HJELPER:

Mobilappene du har mest nytte av

Vi har valgt ut ni gode apper som hjelper deg med gjør det selv-oppgavene, viser vei i naturen og motiverer deg til å ta vare på kropp og helse.



Journalist
Morten Skeldal Østergaard

Det finnes apper for det meste, og de er til god hjelp enten du vil finne den beste vandreruten, identifisere en sopp, planlegge oppussing eller bli minnet på å ta pillene dine.

Apples App Store og Googles Play Butikk på henholdsvis iPhone og Android-mobiler inneholder millioner av apper til alle tenkelige formål. Mange er gratis, og det kan være vanskelig å skille bra fra dårlig. Den rette appen kan redde både dagen og i ytterste konsekvens liv og helse hvis du befinner deg i en krisesituasjon og ikke har annet enn mobilen å hjelpe deg med. Det har jeg selv opplevd i vidt forskjellige sammenhenger, for

eksempel da jeg befant meg på en sti i en skog der jeg ikke hadde vært før, og måtte innse at jeg ikke hadde tatt med kart. Ofte har jeg også brukt mobilen som lupe når jeg har glemt lesebrillen. Det var også en app som hjalp meg da jeg i en periode måtte huske den daglige penicillindosen.

Apper for ethvert formål

De utallige mobilappene har på mange måter endret måten vi løser små og store oppgaver på. Skal du ut i skog og mark, kan en app vise vei, hjelpe deg med å identifisere planter og til og med advare om krevende eller direkte farlige ruter.

Er du av gjør det selv-typen, finnes det apper som kan måle vinkler, lage digitale plantegninger og vise hvordan stuen for eksempel ville sett ut

i en annen farge, før du legger konkrete planer og skaffer verktøy for ombygging eller oppussing.

De fantastiske helseappene

Også når det gjelder helse og trening er det hjelp å få. Med en app kan du følge med på antall skritt, registrere treningsresultater eller holde hjernen i form med forskjellige oppgaver. En påminnelse om å ta medisiner kan være livsviktig, og dette er bare noen eksempler på hvordan teknologi kan forenkle hverdagen og gjøre alt mer oversiktlig. Mange apper er dessuten både gratis og brukervennlige.

Det gjelder også de ni vi anbefaler til å passe på helse og trening, være guide på turer i skog og mark og som en digital verktøykasse til gjør det selv-prosjektene.

Alle appene finnes for både iPhone og Android-telefoner

Alle de ni appene vi presenterer her er gratis og kan lastes ned fra appbutikkene for iPhone og Android-telefoner. Alle heter omtrent det samme i de to app-

butikkene, men hvis du vil være helt sikker på at du laster ned den rette, kan du skanne QR-koden vi har lagt inn ved hver anbefaling.



AllTrails

Veiviser til de beste fotturene

AllTrails er en app for deg som liker å finne fotturer i nærmiljøet, planlegge turene og følge ruten via GPS, slik at du ikke går deg bort. Du kan også vurdere alternative ruter, laste opp bilder, følge andre vandrere og føre journal over turene du går.

Appen er særlig populær blant folk som er glad i naturen, og gjør det mulig å dele ruter, se distanser, antall høydemeter og anslått kaloriforbruk. Gratisversjonen har de fleste funksjonene, men du kan også betale for tilgang til nedlastede kart, advarsler hvis du går feil vei og Live Share, en funksjon som gjør det mulig for andre å følge turene dine i sanntid.

Vi oppdaget AllTrails da vi gikk oss vill på skogsstier i Harzen i Tyskland og kun hadde kartet i Google Maps å holde oss til. Hvis du bare én gang har hatt en lignende opplevelse, vil du vite å sette pris på de detaljerte turkartene i denne appen.

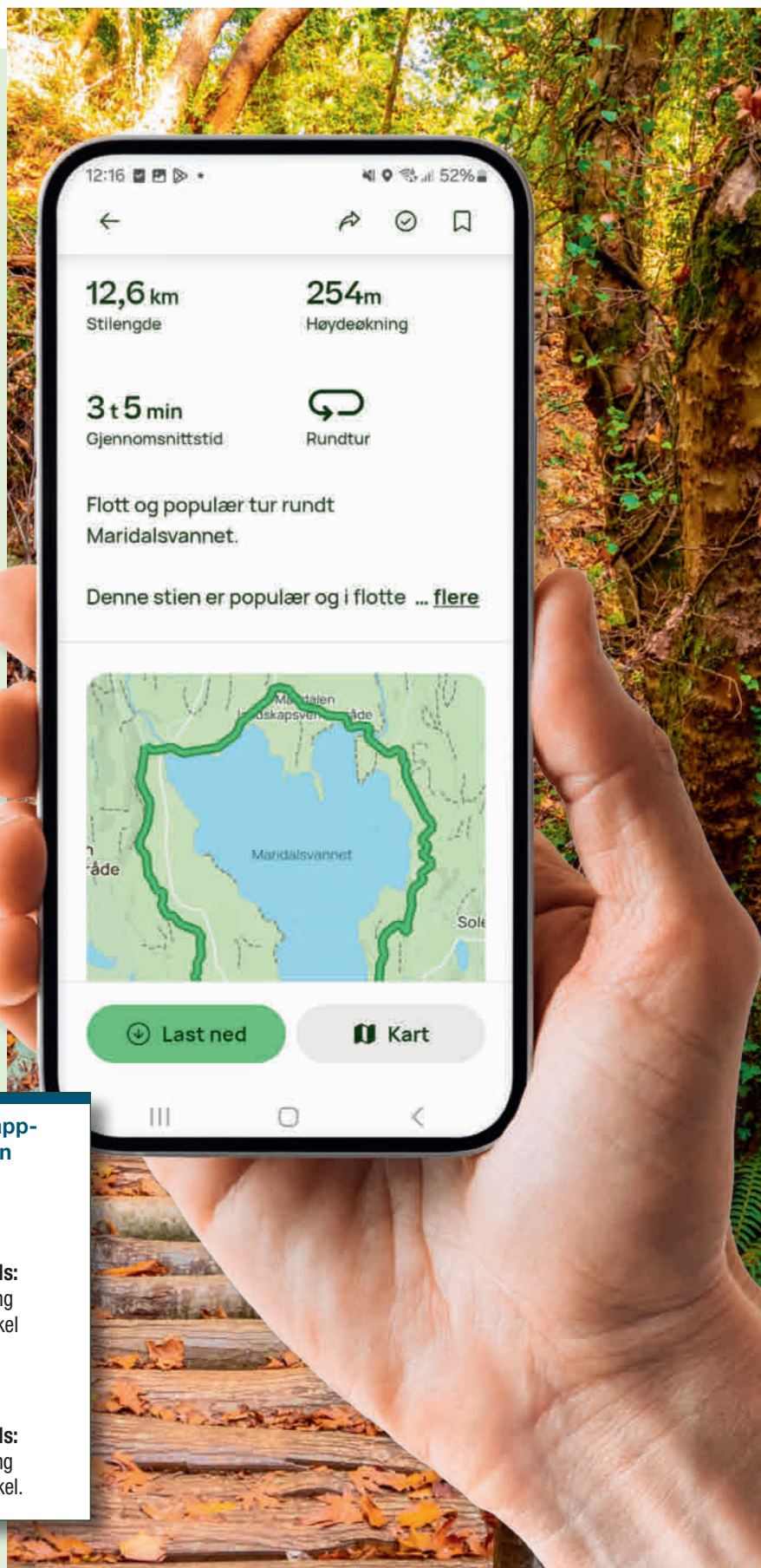
Søk etter navnet i app-butikken eller skann QR-koden:



AllTrails:
Vandring
og sykkel



AllTrails:
Vandring
og sykkel.

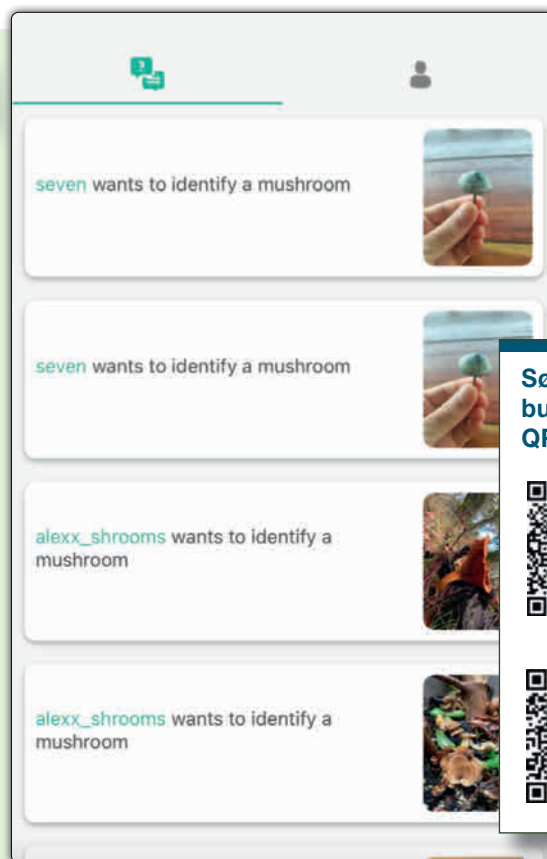


Mushroom Identify

Hvordan skille én sopp fra en annen

Mushroom Identifier kan identifisere sopp med mobilkameraet. Du kan også registrere i appen hva slags sopp du har sanket på tidligere soppturer.

Navnet på appen er ikke helt det samme på iPhone og Android-mobiler, men funksjonaliteten er i utgangspunktet lik, og du kan blant annet se en kalender som viser når du bør se etter de forskjellige sopptypene. Husk å dobbeltsjekke om du har plukket den riktige soppen, og spis aldri en sopp hvis du er det minste i tvil.



Du kan be andre om hjelp til å identifisere en sopp basert på et bilde.

Søk etter navnet i app-butikken eller skann QR-koden:



Mushroom Identify - Automatic



Mushroom Identifier

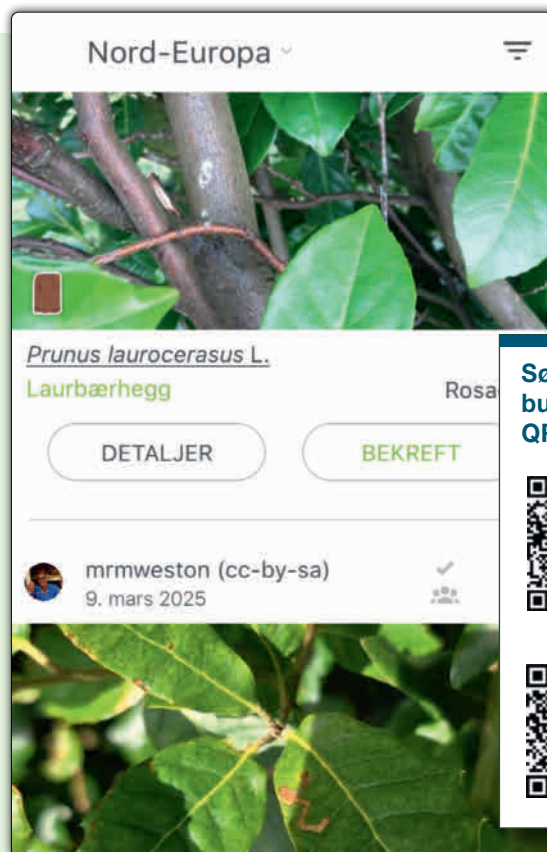
PlantNet

Appen som forteller hva plantene heter

Noen ser ikke skogen for bare trær, men er du litt mer interessert i naturen rundt deg, er PlantNet en uunnværlig følgesvenn i skogen.

Ved å ta et bilde med mobilkameraet kan du få PlantNet til både å gi deg navnet på en plante og mengder av utfyllende informasjon.

Det er bare å åpne appen, trykke på kameraikonet og ta bilde av for eksempel et blad fra et tre. Deretter tar det bare noen sekunder før du har navnet på treet.



I PlantNet finner du også andre brukeres bilder av planter de har fotografert med appen.

Søk etter navnet i app-butikken eller skann QR-koden:



PlantNet Planteggenkjenning



PlantNet



Magicplan

Lag en plan-tegning på mobilen

Har du planer om å pusse opp eller bare kjøpe noen nye møbler, er det greit å ha en brukbar plantegning av boligen. Tidligere har det vært en omstendelig prosess, men nå har alt blitt så mye enklere.

Appen Magicplan løser oppgaven nesten av seg selv. Du må bare filme rommet med mobilkameraet, så tar det bare et par minutter før Magicplan har lagd en skisse. Funksjonen benytter såkalt "augmented reality" (som gjerne oversettes til utvidet virkelighet), der målene er lagt inn i bildet av det fysiske rommet.

Det krever bare et par trykk på skjermen å legge til vinduer eller dører, og når rommet først er ferdig, kan du sette inn modeller av møbler du allerede har eller eksperimentere med å sette inn modeller av møbler du vurderer å skaffe deg.

Du ser det ferdige rommet i tre dimensjoner, slik at du får en bedre følelse for hvordan eventuelle endringer vil ta seg ut.

Søk etter navnet i app-butikken eller skann QR-koden:



Magicplan



Magicplan

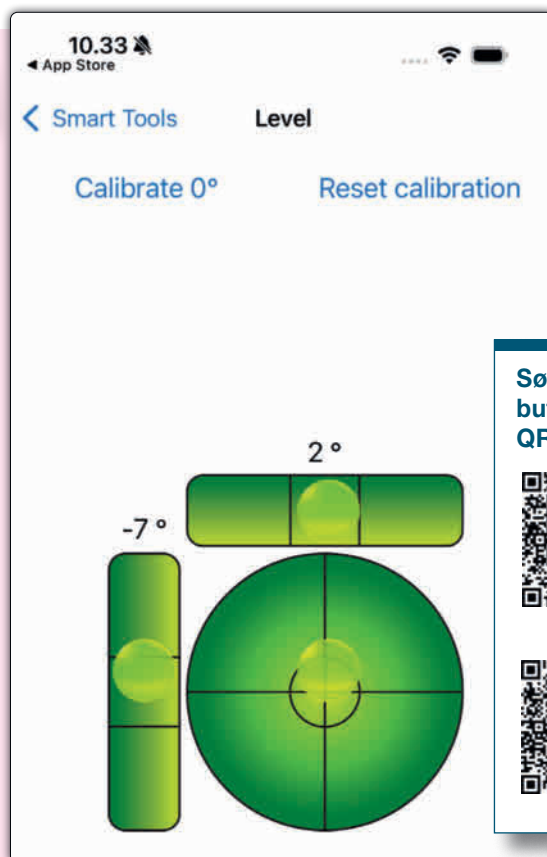


Smart Tools - All in One

En hel verktøykasse i én app

Denne praktiske appen kaller seg en alt-i-ett-løsning – og det stemmer ganske godt. Du får nemlig en hel verktøykasse med funksjoner du kan bruke til gjør det selv-prosjekter.

Vi er spesielt begeistret for vateret og forstørrelsesglasset, men også vinkelmåleren er god å ha når du ikke har verktøykassen for hånden. Du kan også legge snarveier til favorittfunksjonene rett på startskjermen, så slipper du å åpne appen først.



Smart Tools benytter sensorer i mobilen til å etterligne et vater.

Søk etter navnet i app-butikken eller skann QR-koden:



Smart Tools
- All in One



Smart Tools
- All in One
Box

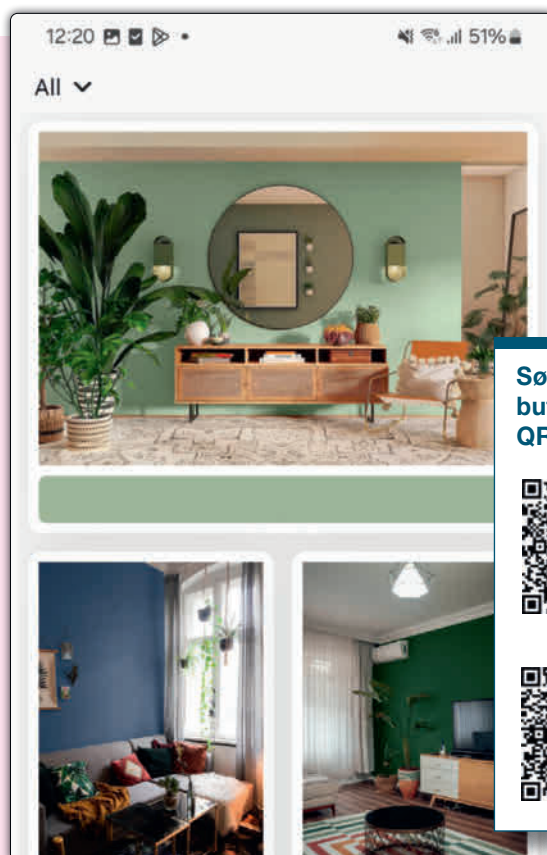
Paint my Room

Mal veggene på mobilen

Er du i tvil om veggene trenger ny farge, kan du se resultatet før du eventuelt drar i malebutikken.

Du tar ganske enkelt et bilde av veggene med appen Paint my Room og velger en av de forhåndsdefinerte fargene. Dermed ser du hvordan det vil ta seg ut sammen med møblene som allerede står i rommet.

Utvalget av farger er litt begrenset, men finner du ikke nøyaktig den nyansen du er ute etter, kan du kjøpe fullversjonen av Paint my Room – 49 kroner for iPhone, 39 for Android.



Paint my Room erstatter fargen du har i dag med en farge du velger selv.

Søk etter navnet i app-butikken eller skann QR-koden:



Paint my Room
- Prøv farger



Paint my Room
- Try any color

Strava: Run, Bike, Hike

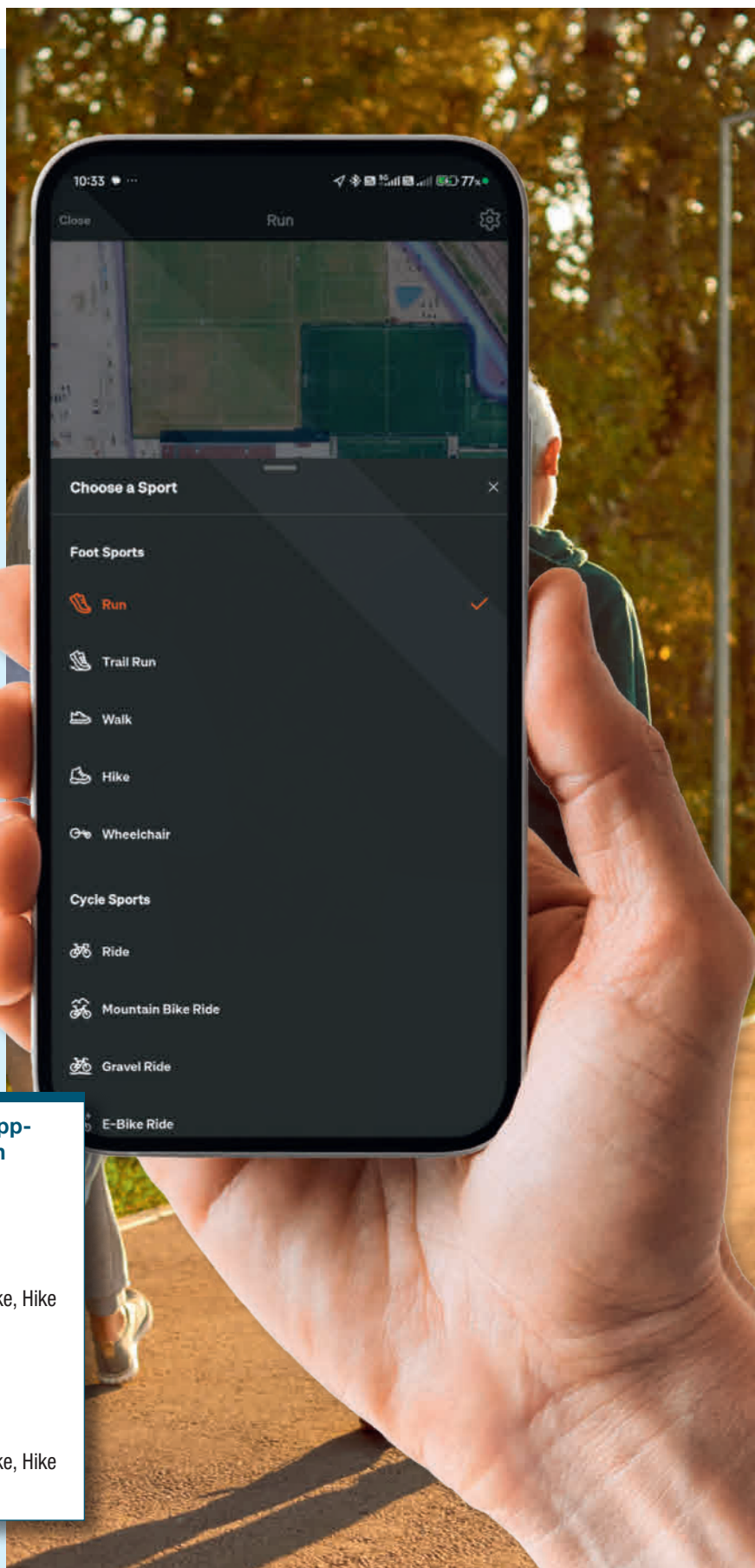
Distanse- appen

Enten du går, løper, sykler eller driver med helt andre aktiviteter, kan Strava loggføre både tid og lengde på turen. Går du til fots, viser appen også hvor mange skritt du har tatt, og ruten vises på kart.

GPSen i mobilen registrerer bevegelsene underveis, og du velger selv om kartet skal vises som et vanlig kart eller som et satellittfoto.

Strava gjør treningsturene litt mer motiverende ved å fortelle om du har slått personlige rekorder – for eksempel når det gjelder antall høydemeter eller total distanse.

Det er også mulig å legge inn notater, og kjenner du andre som bruker Strava, kan dere kommentere hverandres økter.



Søk etter navnet i app-butikken eller skann QR-koden:



Strava:
Run, Bike, Hike



Strava:
Run, Bike, Hike

Medication reminder

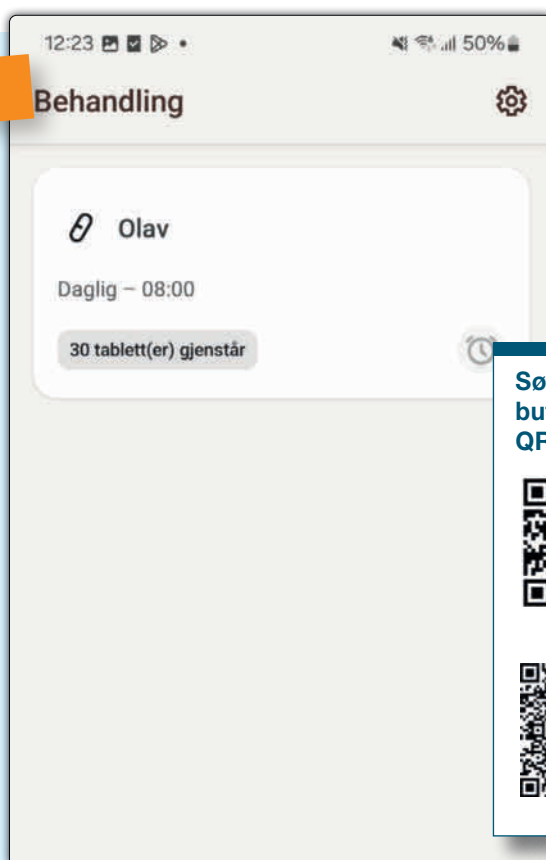
Den daglige dosen

Appen MyTherapy Medication reminder er en ganske enkel sak uten avanserte funksjoner.

Den gjør ikke annet enn å minne deg på å ta pillene dine eller andre former for medisin.

Det er lett å sette daglige alarmer som dukker opp på mobilen når det er på tide å ta seg en pille, og appen følger også med på hvor mange piller som er igjen i pakningen, slik at du vet når du må fornye resepten og/eller ta en tur på apoteket.

Når du har bekreftet at du har tatt medisinen, ser du også det i appen, hvis du skulle komme til å tvile senere på dagen.



Appen regner også ut hvor mange tabletter som er igjen i pakken.

Søk etter navnet i app-butikken eller skann QR-koden:



Tabletter-påminner



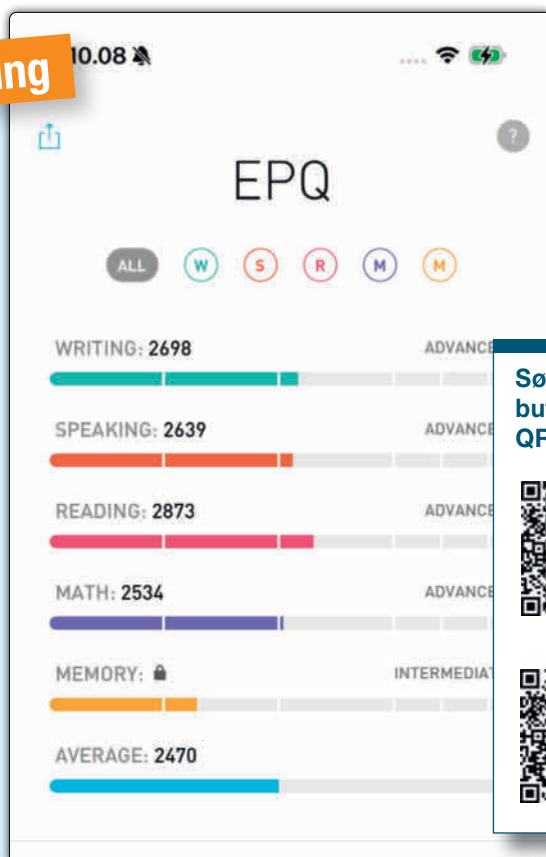
MyTherapy: Medication reminder

NeuroNation - Brain Training

Hjernetrim med små oppgaver

NeuroNation er en brukervennlig app for hjernetrim som utfordrer deg med små daglige oppgaver innen for eksempel matematikk. Appen er basert på vitenskapelige metoder, og vanskelighetsgraden innen de forskjellige kategoriene tilpasser seg nivået ditt etter hvert som du løser oppgavene. Etter en innledende vurdering utarbeider appen en daglig treningsplan, der du for eksempel øver deg på å huske navn.

NeuroNation leverer detaljert statistikk, slik at du kan sammenligne resultatene med andre i samme aldersgruppe eller evaluere dine egne fremskritt.



Neuronation tilpasser seg nivået ditt, slik at du hele tiden utfordres.

Søk etter navnet i app-butikken eller skann QR-koden:



NeuroNation - Brain Training



NeuroNation - Brain Training