



# ATT ANVÄNDA INSTAGRAM



Instagram är ett slags "bilddagbok" som är helt baserad på bilder och därmed är ett mycket intressant grafiskt verktyg för kommunikation. Namnet "Instagram" anspelar på grundtanken att ta bilder från något som händer just i ögonblicket, från ens vardag, men det går givetvis utmärkt att även lägga upp bilder från sådant som hänt tidigare, tex en FRG-övning man haft för några år sedan eller en FRG-utbildning för några månader sedan. På Instagram kan man lägga upp bilder med en initial kommentar, varpå andra (och man själv) kan "gilla" eller kommentera bilden. För FRG kan Instagram användas som ett trevligt bildalbum från den egna verksamheten, särskilt med bilder samlade under lång tid. För den enskilde FRG-aren kan det vara en blandning av ens personliga bilder, intressen, upplevelser och självklart även bilder från FRG.

*Denna manual är anpassad för användare av den digitala marknadsförings- och kommunikationsplattformen för FRG. Dokumentet finns nedladdningsbart på [www.civil.se/FRG/](http://www.civil.se/FRG/) under "Sociala medier".*

## ATT SKAPA DITT KONTO PÅ INSTAGRAM

---

- Till skillnad från Facebook och Twitter är Instagram främst tänkt att användas via mobiltelefon (eftersom bilder "i ögonblicket" ofta tas med densamma). Därför behöver du först ladda ner appen (applikationen) Instagram på din mobiltelefon eller surfplatta för att skapa ett konto. Hur du laddar ner en app beror på vilken typ av telefon du har. Normalt heter detta "Play Butik", "App Store" eller liknande. Installera applikationen för att vara klar att använda Instagram.
  
  - Om du inte redan har ett Instagramkonto, välj "registrera dig via e-post" (alternativt "registrera dig via Facebook" om du vill koppla Instagramkontot till ditt Facebookkonto) och skriv in **namn**, lösenord och e-postadress som du vill använda för ditt Instagramkonto. Det fullständiga namnet du skriver in är det som kommer att visas på Instagram. Kom ihåg att skriva ner eller memorera ditt användarnamn och lösenord och spara detta på ett säkert ställe. Själva namnet för en FRG bör skrivas i möjlig mån i formatet FRG Kommunnamn (tex "FRG Järfälla").
  
  - Välj det **användarnamn** du kommer att använda – detta blir ditt användarnamn som används för att kommunicera med dig på Twitter, tex @johanjohansson. För en FRG blir detta tex @FRGjarfalla, alltså formatet FRGkommunnamn.
  
  - Ladda upp ett foto som profilbild på dig själv från din mobil eller dator – för en FRG blir detta den blå FRG-loggan. Bilden kommer att visas i samband med din profil och dina meddelanden. Lägg även till en kortare kommentar som blir din presentation på Instagram – den text andra ser när de tittar på din profil.
  
  - Gratulerar - nu finns du på Instagram!
-

## SKAPA KONTAKTER - FÖLJA ANDRA

---

- Nu gäller det att söka upp och hitta andra att följa, så du kan kommunicera med dem och få in de bilder andra lägger upp i ditt Instagramflöde. Du kan använda sökrutan i Instagram för att söka upp andra med deras fulla namn, eller deras användarnamn (tex @FRGsverige) om du redan känner till det. Du kan även titta på olika foton och personer som Instagram föreslår för att följa dig.
- Om du har kopplat ditt Instagramkonto till Facebook kan du ibland få hjälp av Instagram att hitta Facebook-vänner på Instagram (det kommer då upp som notifikationer/förslag). Däremot är det ofta svårt just på Instagram att hitta andra, eftersom många väljer att ha personliga bilder och därför något kryptiska namnkombinationer i sina användarnamn. Passa på att fråga andra FRG-are om deras Instagramanvändarnamn när du träffar dem!
- Som aktiv inom FRG är det redan nu ett antal konton som är relevanta för dig. Exempelvis bör du följa @FRGsverige som är det nationella kontot för FRG på sociala medier. *Du kan gå in och titta på vilka konton @FRGsverige följer – förmodligen är ett antal av dessa konton även konton som du är intresserad av att följa. Följ gärna olika FRG och stöd på så sätt deras verksamhet!*
- Testa att följa @FRGsverige som första steg! Gå till sökfunktionen och skriv in @FRGsverige och tryck på sökikonen (förstoringsglas). Det gäller att du söker på "användare" och inte "hashtaggar" (Instagram låter dig välja vilken av dem du ska söka i sin sökfunktion). Nu ser du att FRG Sverige dyker upp som ett redan existerande konto. Du kan trycka "följ" på knappen direkt, eller, om du vill se hur kontot ser ut först, klicka på kontots namn (FRG Sverige). Nu ser du kontots innehåll och kan kontrollera att det är det kontot du letar efter. Om det är rätt, som här, klicka på "Följ". Nu följer du @FRGsverige och kommer att se alla inlägg @FRGsverige gör i ditt bildflöde på Instagram!
- Ett tips för att snabbt hitta andra är att leta upp några konton som tillhör personer eller organisationer du känner till (lättast genom sökfunktionen i Instagram). Därefter, öppna deras konto genom att klicka på kontonamnet, och klicka sedan på siffran under antingen "följer" (de konton de följer) eller "följare" (de som följer det kontot). Nu ser du en lista över andra som ingår i personens/organisationens kontaktnät. Bläddra bland kontakterna – det finns en god chans att ni känner samma personer! Om du hittar något konto du vill följa, klicka på "följ" invid det kontot.
- Låt andra veta att du nu finns på Instagram! Utöver att kommunicera genom Twitter kan du även skicka e-post till andra, nämna ditt Instagramanvändarnamn när du träffar andra, eller lägga till ditt Instagramanvändarnamn på din hemsida, andra sociala medier (tex ditt Facebookkonto) etc – var dock försiktig och gör detta med omdöme ifall det är så att du lägger upp mycket personliga bilder på Instagram.
- Om andra letar upp och följer dig, bedöm om det är några du känner eller vill behålla kontakten med – se sedan till att "följa tillbaka" – dvs klicka "följ" på deras profil. Då har ni en ömsesidig kontakt.

## ATT LÄGGA UPP BILDER OCH VIDEOKLIPP PÅ INSTAGRAM

---

- Du kan lägga upp bilder och kortare videoklipp (upp till 15 sekunder) på Instagram. I regel skriver du en kortare kommentar till dessa, gärna kombinerad med olika #hashtaggar för att öka antalet personer som kan hitta din bild/video.
- Du kan antingen ta en ny bild eller video med hjälp av kameraikonen längst ner på skärmen i Instagram. När du har tryckt på knappen kan du välja videokameraikonen till höger om du vill filma istället för att ta en bild (och vice versa om du senast tog ett videoklipp). Vill du istället ladda upp en existerande bild, tryck på ikonen med 9 rutor längst till vänster och välj var du ska hämta bilden (tex ditt bildgalleri, eller från Dropbox).
- Du kan nu redigera bilden genom ett antal funktioner. Kontrollera att bilden ser ut som du vill ha den, och lägg sedan upp den – först skriver du en kommentar (inte nödvändigt men rekommenderat). Handlar det om FRG, använd hashtaggen #frivilligaresursgruppen så syns din bild tillsammans med alla andra bilder om FRG! Vill du specifikt uppmärksamma det nationella kontot på din bild/video, så att de eventuellt kan dela densamma, kan du även skriva @FRGsverige någonstans i din kommentar. @FRGsverige kommer oavsett att be om tillstånd i förväg för alla bilder som delas på @FRGsverige.

- Överlag är Instagram ett väldigt snabbt bildbaserat kommunikationssystem. Även om du kan lägga in flera kommentarer under din bild, kommer de flesta att scrolla igenom sitt flöde av bilder mycket snabbt och trycka "gilla" på de bilder de tycker om. Det är alltså sällan värt att skriva långa texter på Instagram – då lämpar sig Facebook bättre.
- För att öka interaktionen med andra, "gilla" deras bilder och följ många andra användare. Det antal "gilla-markeringar" du får på dina egna bilder (eller på FRG:s lokala konto) är en god indikation för hur populärt ditt eget konto är. Det går även att skicka privata direktmeddelanden vid behov, men det är en ovanligare funktion i användning på just Instagram.
- Nu är du igång med Instagram. Lycka till och hoppas du får en trevlig upplevelse!

## ÖVERSIKT ÖVER FUNKTIONER I INSTAGRAM

I bilden nedan ser du förklaringar till de olika knapparna och funktionerna på Instagram, så som de visas på en datorskärm. På mobiler eller surfplattor kan det se lite annorlunda ut, men funktionerna är desamma.

Tycker du att det är svårt att läsa textmarkeringarna på din skärm kan du även se bilden i större skala i dokumentet "Allmänt om sociala medier för FRG".



**INSTAGRAM**

FRGSVERIGE

19 inlägg 44 följare 75 följer

REDIGERA DIN PROFIL

FRG Sverige  
Gemensamt nationellt Instagramkonto för #frvilligaresursgruppen i hela Sverige. Kontot administreras av @civilpunktse.  
[www.civil.se/FRG/](http://www.civil.se/FRG/)

Här kan du **logga ut** och även ändra **inställningar** för Instagram.

Här ser du hur många **inlägg** du gjort, samt hur många **följare** du har och hur många du **följer**. Klicka på respektive siffra för att se en lista över dem.

Här kan du **redigera din profil**, dvs ändra namn, informationstext, logotyp osv.

Klicka på en av de här fyra ikonerna för att se bilder i lista, som flöde, fotokarta, samt foton på dig (där du "taggats" i en bild).

Klicka här för att gå tillbaka till ditt eget konto (**huvudskärmen**).

Tryck här för att se **aktivitet** (vilka som interagerat med dig, tex gillat dina foton/följt dig)

Klicka här för att **ta en bild eller kort video** och publicera (du kan även ladda upp bild/video)

Klicka här för att se ditt **bildflöde** (bilder från de konton du följer)

Klicka här för att **söka** efter användare eller **hashtaggar** (tex @FRGsverige eller #frvilligaresursgruppen)

Den profilbild du väljer för ett privat konto visas här. För en sida som tillhör FRG ska logotypen vara den officiella FRG-logotypen (finns på [www.civil.se/FRG/](http://www.civil.se/FRG/) under "sociala medier")

Här visas den information du ställt in om dig själv på ditt konto – eller den information som hör till en annan användare om du tittar på deras konto. För FRG, länka gärna till [www.civil.se/FRG/](http://www.civil.se/FRG/)

Materialet skapat av Patrik Vuorio 2014. Anpassade versioner tillhandahålls till Civilförsvarsförbundet för FRG-verksamheten. Uppdateras nov-dec 2014.

## ATT ANVÄNDA INSTAGRAM FRÅN DATOR (GENOM WEBBLÄSARE)

---

- Vill du använda Instagram på din dator går det i begränsat format på [www.instagram.com](http://www.instagram.com) även om den bättre funktionaliteten finns via Instagrams app i mobiltelefoner eller surfplattor. Ett alternativ som kan användas på egen risk och ansvar är den icke officiella sidan Websta (tidigare Webstagram) på <http://websta.me> – ett interface som ger fler funktioner än Instagrams officiella websida. Denna innehåller dock reklam och är inte associerad med det officiella Instagram.

## ATT DELA ANDRAS BILDER PÅ INSTAGRAM

---

- Instagram har ingen egen funktion för att dela andras bilder. Detta går att göra, om man laddar ner en extern applikation (som inte är officiell eller hör till Instagram). Det finns ett antal sådana. Vill du ladda ner en applikation för detta på eget ansvar, se till att den är kostnadsfri och var försiktig så att du inte köper tilläggstjänster i misstag. Ofta är tjänsterna, om man inte betalar för dem, reklambaserade, så det finns en viss risk med att använda externa applikationer. Vill du ändå använda en applikation för att dela bilder på Instagram (exempelvis för en FRG som vill dela FRG-medlemmars bilder på gruppens konto) kan exempelvis applikationen **InstaRepost** användas för detta. Under den initiala testperioden användes detta framgångsrikt för @FRGsverige (det gäller bara att klicka sig förbi reklam och erbjudanden om tilläggstjänster). Då visas originalpostarens namn i botten av bilden. Dela aldrig någons bild utan att ha bett om tillstånd först!

## ALLMÄNNA RÅD NÄR DU ANVÄNDER INSTAGRAM

---

- Var försiktig med innehållet i bilder och vad du skriver (det kan ses av vem som helst på Internet om du inte ställt in ditt konto som privat!) – och använd ett konstruktivt och positivt språk.
- För FRG-konton, använd gärna "actionbilder" som är intressanta för allmänheten. Ett bra tips är att använda hashtagg som #kommunnamn (ersätt "kommunnamn" med namnet på din kommun), #frivilligaresursgruppen, #övning eller #krisberedskap eller liknande taggar. Då kan fler, som inte följer dig, hitta din bild.