

Lenovo
ThinkPad

ThinkPad T14 Gen 5 / ThinkPad P14s Gen 5 AMD

Lenovo

Get started

Kom i gang | Kom i gang | Aloitusopas | Kom igång

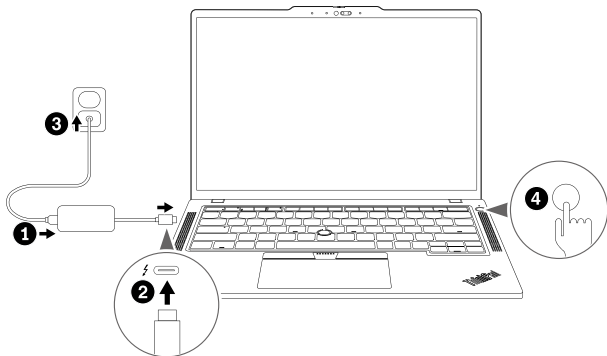


* Lenovo USB-C to Ethernet Adapter

* Lenovo USB-C to VGA Adapter

* Lenovo USB-C to DisplayPort Adapter

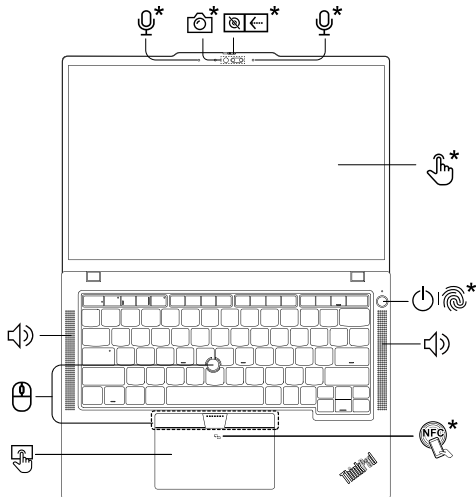
* Lenovo HDMI to VGA Adapter



* For selected models | For utvalgte modeller | For visse modeller | Tietyissä malleissa | Vissa modeller

Overview

Oversikt | Oversigt | Yleiskuvaus | Översikt



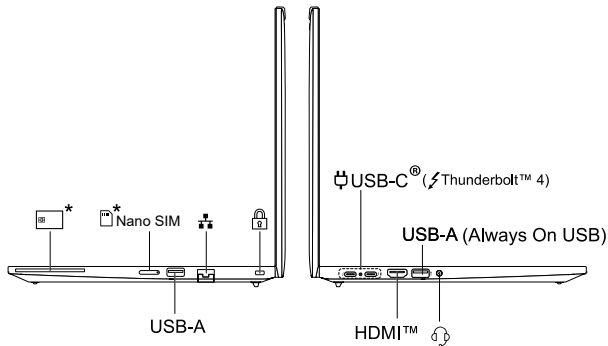
Press to log in to the computer*
Trykk for å logge på datamaskinen*
Tryk for at logge på computeren*
Kirjautu tietokoneeseen painamalla tätä*
Tryck för att logga in på datorn*



Navigate as a traditional mouse
Naviger som med en tradisjonell mus
Naviger som med en almindelig mus
Navigointi perinteisen hiiren tapaan
Navigera som en vanlig mus

Overview

Oversikt | Oversigt | Yleiskuvaus | Översikt



Read the statement on USB transfer rate in the *User Guide*. To access the *User Guide*, refer to methods mentioned on the back cover.

Les erklæringen om USB-overføringshastighet i *Brukerveiledningen*. Følg beskrivelsen på bakdekslet for å få tilgang til *Brukerveiledningen*.

Læs erklæringen om USB-overførselshastighed i *Brugervejledningen*. Du kan få adgang til *Brugervejledningen* ved hjælp af de metoder, der er nævnt på bagsiden.

Lue USB-tiedonsiirtonopeutta koskeva lausunto *Käyttöoppaasta*. Löydät *Käyttöoppaan* toimimalla takakannessa annettujen ohjeiden mukaan.

Läs meddelandet om USB-överföringshastighet i *Användarhandbok*. Se metoderna som finns på baksidan för att komma åt *Användarhandboken*.

TrackPoint Quick Menu

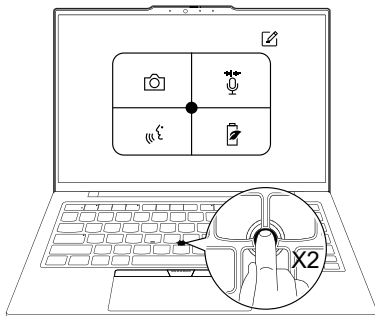
Launch TrackPoint Quick Menu by double tapping¹ for quick configuration of some device settings.

Start TrackPoint Quick Menu ved å dobbeltklikke på¹ for rask konfigurasjon av enkelte enhetsinnstillinger.

Du kan åpne TrackPoint Quick Menu ved at dobbelttrykke¹. Her kan du hurtig konfigurere visse enhetsindstillinger.

Avaa TrackPoint Quick Menu kaksoisnapautuksella¹, jotta voit määrittää jotkin laitteen asetukset nopeasti.

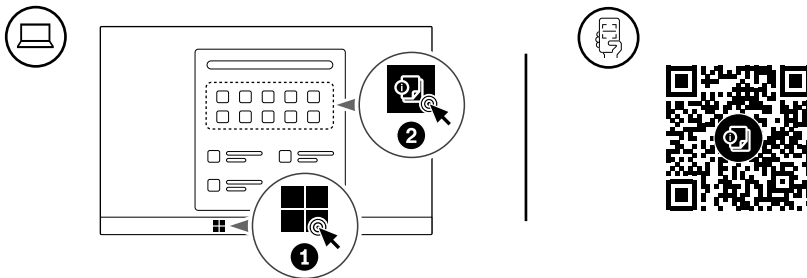
Starta TrackPoint Quick Menu genom att dubbeltrycka¹ för snabbkonfiguration av vissa enhetsinställningar.



¹ It can be set to single tapping. I Den kan innstilles til enkeltklikk. I Den kan indstilles til ét tryk. I Sen voi määrittää avautumaan yhdellä napautuksella. I Du kan välja ett enda tryck.

Access User Guide

Få tilgang til *Brukerveiledningen* | Få adgang til *Brugervejledningen* | Avaa *Käyttöopas* | Komma åt *Användarhandbok*



First Edition (May 2024)

© Copyright Lenovo 2024.

LIMITED AND RESTRICTED RIGHTS NOTICE: If data or software is delivered pursuant to a General Services Administration "GSA" contract, use, reproduction, or disclosure is subject to restrictions set forth in Contract No. GS-35F-05925.

Lenovo, Lenovo logo, ThinkPad, and ThinkPad logo are trademarks of Lenovo. The terms HDMI and HDMI High-Definition Multimedia Interface are trademarks or registered trademarks of HDMI Licensing LLC in the United States and other countries. USB-C® is a registered trademark of USB Implementers Forum. All other trademarks are the property of their respective owners.



For FSC Mix logo only

Lenovo Commercial Vantage*

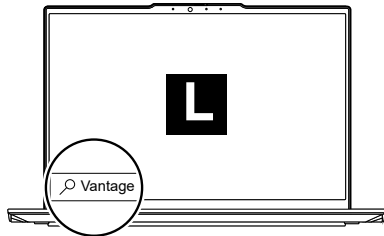
Access Commercial Vantage to adjust device settings and check for system updates.

Gå til Commercial Vantage for å justere enhetsinnstillinger og se etter systemoppdateringer.

Gå til Commercial Vantage for at justere enhetsindstillinger og søge efter systemopdateringer.

Commercial Vantagessa voit muokata laitteen asetuksia ja tarkistaa saatavilla olevat järjestelmäpäivitykset.

Öppna Commercial Vantage för att ändra enhetsinställningar och söka efter systemuppdateringar.



Lock on leave²

Lock on leave | Lås, når du går væk | Lukitse poistuttaessa | Lock on leave



Protect your privacy and improve battery life.

Ivareta personvernet og forbedre batterilevetiden.

Beskyt dine personlige oplysninger, og øg batteriets driftstid.



Suojaa yksityisyyttäsi ja paranna akun käyttöaika.

Skydda din integritet och förbättra batteritiden.

Note: The initial BIOS disabled this function. It will be enabled by software update soon. Refer to README file for BIOS on system support site.

Merk: Den opprinnelige BIOS deaktiverte denne funksjonen. Den bli snart aktivert av en programvareoppdatering. Se README-filen for BIOS på nettstedet for systemstøtte.

Bemærk: Den første BIOS deaktiverede denne funktion. Den vil snart blive aktiveret med en softwareopdatering. Se README-filen til BIOS på webstedet med systemsupport.

Huomautus: Alkuperäinen BIOS poisti tämän toiminnon käytöstä. Se otetaan ohjelmistopäivityksellä pian käyttöön. Lisätietoja on järjestelmän tukisivustossa olevassa BIOSin README-tiedostossa.

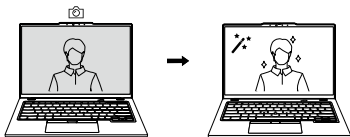
Note: Ursprungliga BIOS inaktiverade den här funktionen. Det aktiveras inom kort av en programuppdatering. Läs README-filen för BIOS på systemsupportwebbplatsen.

² For infrared camera models only | Kun for modeller med infrarødt kamera | Kun på modeller med infrarødt kamera | Vain infrapunakameralla varustetuille malleille | Endast för modeller med infraröd kamera

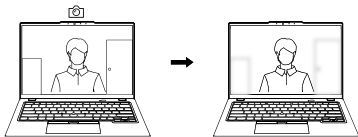
Lenovo View*



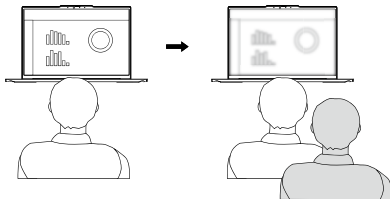
Video Enhancer | Videoforbedrer |
Videoforbedring | Videon parannus |
Videoförbättring



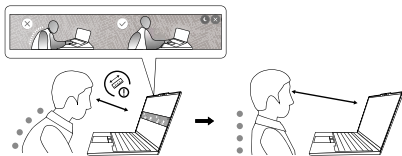
Background Removal* | Fjern bakgrunnen* |
Fjernelse af baggrund* | Taustan poisto* |
Ta bort bakgrund*



Privacy Guard | Personvernbeskyttelse |
Privatlivsbeskyttelse | Privacy Guard |
Sekretesskydd



Posture Warning | Varsel om sittestilling |
Advarsel om arbejdsstilling | Ryhtivaroitus |
Hållningsvarning



[English]

Specific absorption rate (SAR)

YOUR DEVICE MEETS INTERNATIONAL GUIDELINES FOR EXPOSURE TO RADIO WAVES.

Refer to the following for 10g SAR limit and maximum reported SAR values:

10g SAR limit: 2 W/kg (body-worn SAR); 4 W/kg (limb SAR)

Maximum SAR with 0 mm separation distance:

Product name	Body-worn SAR value	Limb SAR value
ThinkPad T14 Gen 5	1.600 W/kg	1.929 W/kg
ThinkPad P14s Gen 5 AMD	1.600 W/kg	1.929 W/kg

For more information about SAR, refer to the *Safety and Warranty Guide* that came with your device.

European Union (EU) / United Kingdom (UK) — radio frequency and power

This radio equipment operates with the following frequency bands and maximum radio-frequency power:

Technology	Frequency [MHz] / band	Maximum transmit power
WLAN 802.11b/g/n/ax/be Bluetooth BR/EDR/LE	2400 - 2483.5	< 20 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax/be	5150 – 5350; 5470 - 5725	< 23 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax/be	5725 - 5875	< 13.98 dBm
WLAN 802.11ax/be	5945 - 6425	< 23 dBm
WWAN UMTS	1/3/8	< 25.2 dBm
WWAN LTE	1/3/7/8/20/28/34/38/40/41/42/43	< 25 dBm
WWAN LTE HPUE	41	< 27 dBm
WWAN 5G NR	1/3/7/8/20/28/38/40/41/77/78	< 25 dBm
WWAN 5G NR HPUE	41/77/78	< 27.5 dBm
NFC	13.56	< -5.31 dB μ A/m@10m

Note: Not all wireless bands may be enabled depending on your product configuration. Usage of this device is limited to indoor locations in the bands 5150 - 5350 MHz and 5945 - 6425 MHz.

[Norsk]

Spesifikk absorpsjonsrate (SAR)

YOUR ENHETEN DIN TILFREDSSTILLER INTERNASJONALE RETNINGSLINJER FOR EKSPONERING FOR RADIOBØLGER.

Se følgende for 10 g SAR-grense og maksimum rapporterte SAR-verdier:

10 g SAR-grense: 2 W/kg (SAR som bæres på kroppen); 4 W/kg (lem SAR)

Maksimal SAR med 0 mm separasjonsavstand:

Produktnavn	SAR-verdi for enheter nær kroppen	Lem-SAR-verdi
ThinkPad T14 Gen 5	1,600 W/kg	1,929 W/kg
ThinkPad P14s Gen 5 AMD	1,600 W/kg	1,929 W/kg

Du finner mer informasjon om SAR i *Veiledning om sikkerhet og garantier* som fulgte med enheten.

Den europeiske union (EU) / Storbritannia (UK): radiofrekvens og effekt

Dette radioutstyret opererer med følgende frekvensbånd og maksimal radiofrekvensstrøm:

Teknologi	Frekvensbånd [MHz]	Maksimal overføringsstyrke
WLAN 802.11b/g/n/ax/be Bluetooth BR/EDR/LE	2400 - 2483,5	< 20 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax/be	5150 - 5350, 5470 - 5725	< 23 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax/be	5725 - 5875	< 13,98 dBm
WLAN 802.11ax/be	5945 - 6425	< 23 dBm
WWAN UMTS	1/3/8	< 25,2 dBm
WWAN LTE	1/3/7/8/20/28/34/38/40/41/42/43	< 25 dBm
WWAN LTE HPUE	41	< 27 dBm
WWAN 5G NR	1/3/7/8/20/28/38/40/41/77/78	< 25 dBm
WWAN 5G NR HPUE	41/77/78	< 27,5 dBm
NFC	13,56	< -5,31 dB μ A/m @10 m

Merk: Avhengig av produktkonfigurasjonen kan det hende at ikke alle trådløse bånd er aktivert. Denne enheten er begrenset til innendørs bruk i frekvensbåndet 5150 til 5350 MHz og 5945 til 6425 MHz.

[Dansk]

SAR (Specific Absorption Rate)

DIN ENHED OVERHOLDER INTERNATIONALE RETNINGSLINJER FOR EKSPONERING FOR RADIOBØLGER.

Nedenfor kan du se oplysninger om 10 g SAR-grænsen og de maksimale rapporterede SAR-værdier:

10 g SAR-grænse: 2 W/kg (SAR, når enhed bæres på krop); 4 W/kg (SAR, når enhed bæres på arm eller ben)

Maksimal SAR med 0 mm afstand:

Produktnavn	SAR-værdi, der bæres på kroppen	SAR-værdi for arme/ben
ThinkPad T14 Gen 5	1,600 W/kg	1,929 W/kg
ThinkPad P14s Gen 5 AMD	1,600 W/kg	1,929 W/kg

Du kan finde flere oplysninger om SAR i vejledningen *Sikkerhedsforskrifter og garantioplysninger*, der fulgte med din enhed.

Den Europæiske Union (EU)/Storbritannien (UK) – radiofrekvens og strøm

Dette radioudstyr bruger følgende frekvensbånd og maksimale radiofrekvenseffekt:

Teknologi	Frekvensbånd [MHz]	Maksimal overførselsstrøm
WLAN 802.11b/g/n/ax/be Bluetooth BR/EDR/LE	2400 - 2483,5	< 20 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax/be	5150 - 5350, 5470 - 5725	< 23 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax/be	5725 - 5875	< 13,98 dBm
WLAN 802.11ax/be	5945 - 6425	< 23 dBm
WWAN UMTS	1/3/8	< 25,2 dBm
WWAN LTE	1/3/7/8/20/28/34/38/40/41/42/43	< 25 dBm
WWAN LTE HPUE	41	< 27 dBm
WWAN 5G NR	1/3/7/8/20/28/38/40/41/77/78	< 25 dBm
WWAN 5G NR HPUE	41/77/78	< 27,5 dBm
NFC	13,56	< -5,31 dBµA/m @10 m

Bemærk: Ikke alle trådløse bånd kan være aktiveret. Det afhænger af din produktkonfiguration. Brug af denne enhed er begrænset til indendørs placeringer i frekvensbåndene 5150 - 5350 MHz og 5945 - 6425 MHz.

[Suomi]

Ominaisabsorptionopeus (SAR)

LAITE TÄYTTÄÄ RADIOAALLOILLE ALTISTUMISTA KOSKEVAT KANSAINVÄLISET VAATIMUKSET.

Seuraavat tiedot koskevat 10 g SAR-rajoitusta ja suurimpia ilmoitettuja SAR-arvoja:

10 g SAR-rajoitus: 2 W/kg (SAR-suojapuku); 4 W/kg (raajojen SAR)

SAR-enimmäisarvo, kun etäisyys on 0 mm:

Tuotteen nimi	Koko kehon SAR-arvo	Raajan SAR-arvo
ThinkPad T14 Gen 5	1,600 W/kg	1,929 W/kg
ThinkPad P14s Gen 5 AMD	1,600 W/kg	1,929 W/kg

Lisätietoja SAR:stä löydät tuotteen mukana toimitetusta *Turvallisuus- ja takuupaasta*.

Europaan unioni (EU) / Yhdistynyt kuningaskunta (UK) — radiotaajuus ja virta

Tämä radiolaite toimii seuraavilla taajuualueilla ja enimmäisradiotaajuusteholla:

Teknologia	Taajuus [MHz] / kaista	Enimmäislähetysteho
WLAN 802.11b/g/n/ax/be Bluetooth BR/EDR/LE	2 400 - 2 483,5	< 20 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax/be	5 150 - 5 350, 5 470 - 5 725	< 23 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax/be	5 725 - 5 875	< 13,98 dBm
WLAN 802.11ax/be	5 945 - 6 425	< 23 dBm
WWAN UMTS	1/3/8	< 25,2 dBm

Teknologia	Taajuus [MHz] / kaista	Enimmäislähetysteho
WWAN LTE	1/3/7/8/20/28/34/38/40/41/42/43	< 25 dBm
WWAN LTE HPUE	41	< 27 dBm
WWAN 5G NR	1/3/7/8/20/28/38/40/41/77/78	< 25 dBm
WWAN 5G NR HPUE	41/77/78	< 27,5 dBm
NFC	13,56	< -5,31 dBµA/m @10 m

Huomautus: Kaikki langattomat taajuuksuistat eivät välttämättä ole käytössä riippuen tuotteen kokoonpanosta. Tätä laitetta saa käyttää vain sisätiloissa taajuualueilla 5 150 - 5 350 MHz ja 5 945 - 6 425 MHz.

[Svenska]

Specifik absorptionsnivå (SAR)

DENNA ENHET UPPFYLLER INTERNATIONELLA RIKTLINJER KRING EXPONERING FÖR RADIOVÄGOR.

Den följer SAR-gränsvärden och högsta rapporterade SAR-värden för 10 g:

SAR-särvärde för 10 g: 2 W/kg (enheten buren på kroppen), 4 W/kg (enheten buren på arm/ben)

Högsta SAR-värde med 0 mm avstånd:

Produktnamn	SAR för enhet buren på kroppen	SAR för enhet buren på arm eller ben
ThinkPad T14 Gen 5	1,600 W/kg	1,929 W/kg
ThinkPad P14s Gen 5 AMD	1,600 W/kg	1,929 W/kg

Mer information om den specifika absorptionsnivån (SAR) finns i *Säkerhets- och garantiinformationen* som medföljde enheten.

Europeiska unionen (EU)/Storbritannien (UK) – radiofrekvens och effekt

Denna radioutrustning utnyttjar följande frekvensband och maximala radiofrekvenseffekt:

Teknik	Frekvensband [MHz]	Maximal sändningseffekt
WLAN 802.11b/g/n/ax/be Bluetooth BR/EDR/LE	2 400 - 2 483,5	< 20 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax/be	5 150 - 5 350; 5 470 - 5 725	< 23 dBm
WLAN 802.11a/n/ac/ax/be	5 725 - 5 875	< 13,98 dBm
WLAN 802.11ax/be	5 945 - 6 425	< 23 dBm
WWAN UMTS	1/3/8	< 25,2 dBm
WWAN LTE	1/3/7/8/20/28/34/38/40/41/42/43	< 25 dBm
WWAN LTE HPUE	41	< 27 dBm
WWAN 5G NR	1/3/7/8/20/28/38/40/41/77/78	< 25 dBm
WWAN 5G NR HPUE	41/77/78	< 27,5 dBm
NFC	13,56	< -5,31 dBµA/m vid 10 m

Obs! Alla trådlösa band kanske inte är aktiverade beroende på konfigurationen för din produkt. Enheten får endast användas inomhus inom frekvensbanden 5 150 - 5 350 MHz och 5 945 - 6 425 MHz.

