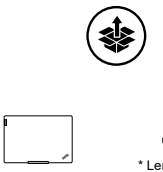
Lenovo
ThinkPad

ThinkPad T14 Gen 6
ThinkPad T16 Gen 4

Lenovo

Get started

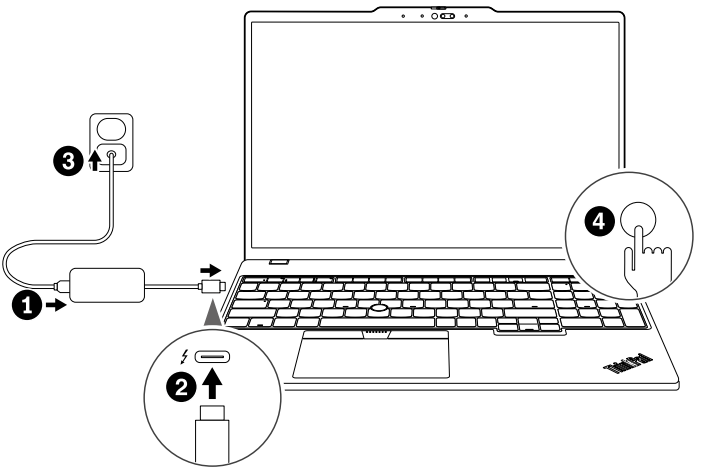
Kom i gang | Kom i gang | Aloitusopas | Kom igång



* Lenovo USB-C to VGA Adapter

* Lenovo USB-C to DisplayPort Adapter

* Lenovo HDMI to VGA Adapter

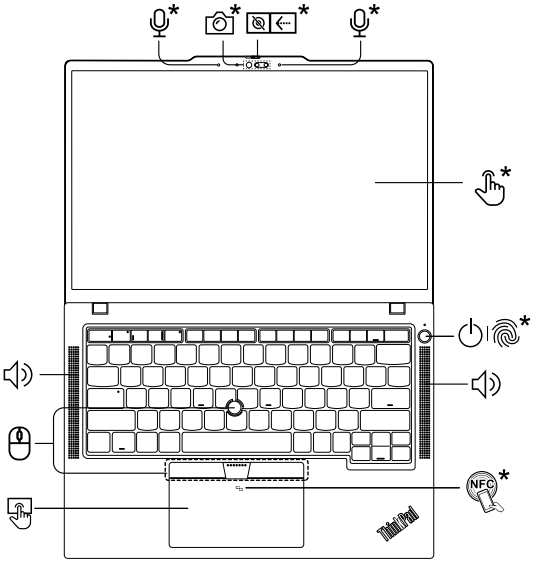


* For selected models I For utvalgte modeller I For visse modeller I Tietyissä malleissa I Vissa modeller

Overview

Oversikt | Oversigt | Yleiskuvaus | Översikt

ThinkPad T14 Gen 6



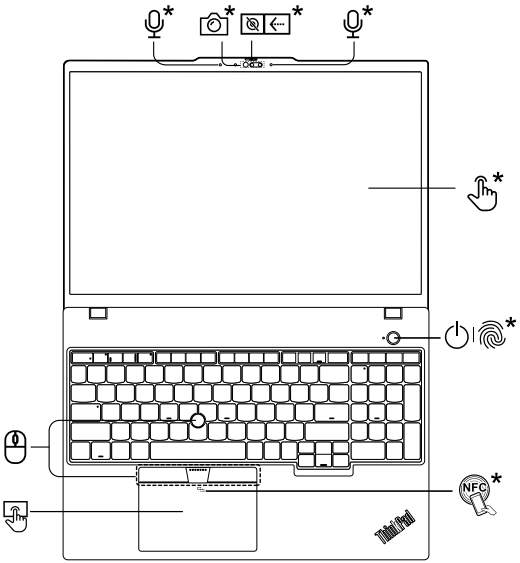
Press to log in to the computer*
Trykk for å logge på datamaskinen*
Tryk for at logge på computeren*
Kirjaudu tietokoneeseen painamalla tätä*
Tryck för att logga in på datorn*

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

ThinkPad T16 Gen 4

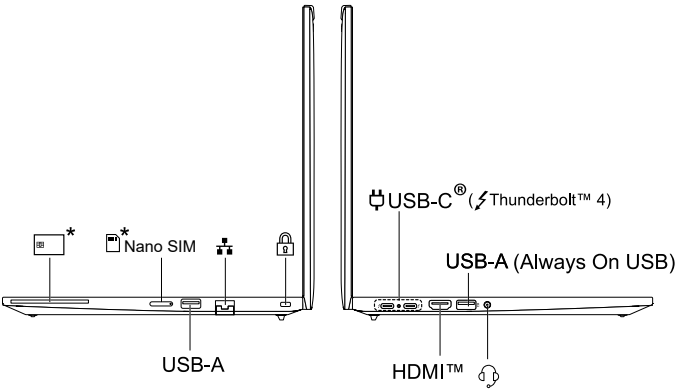


Press to log in to the computer*
Trykk for å logge på datamaskinen*
Tryk for at logge på computeren*
Kirjaudu tietokoneeseen painamalla tätä*
Tryck för att logga in på datorn*

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*.

Lenovo Commercial Vantage*

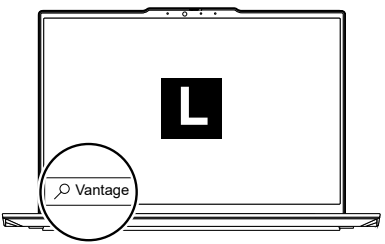
Access Commercial Vantage to adjust device settings and check for system updates.

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

Gå til Commercial Vantage for at justere enhedsindstillinger 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.



[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 6	1.600 W/kg	1.929 W/kg
ThinkPad T16 Gen 4	1.569 W/kg	1.569 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	< 28 dBm
WWAN 5G NR	1/3/7/8/20/28/38/40/41/77/78	< 25 dBm
WWAN 5G NR HPUE	41/77/78	< 28 dBm
NFC	13.56	< -5.31 dBμA/m@10m

Note: Not all wireless modes / 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.

Connect to and disconnect from a wireless network

Connecting to a wireless network will increase energy consumption of the product.

Connect to and disconnect from a Wi-Fi network

1. Click the quick settings area on the taskbar.
2. In the Wi-Fi quick setting, click **Manage Wi-Fi connections**.
3. Click the desired Wi-Fi network and click **Connect**. Provide the necessary information if required.

Clicking the Wi-Fi icon again will disconnect the Wi-Fi network. The **Disconnected** icon appears when you're not connected.

Connect to and disconnect from a cellular network (for selected models)

To connect to a 4G or 5G cellular data network, ensure you have a wireless wide area network (WWAN) card along with a SIM card or an installed eSIM profile.

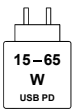
Click the network icon, and then select the cellular network icon from the list. Provide the necessary information if required.

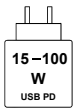
Clicking the cellular network icon again will disconnect the cellular network.

Important:

Disabling the OS's sleep setting will result in higher energy consumption. It is recommended that you keep the sleep setting enabled, as it will automatically switch the product into standby mode.

Power adapter notice





ThinkPad T14 Gen 6: The power delivered by the adapter must be between min 15 Watts (5V, 3A) required by the radio equipment, and max 65 Watts (20V, 3.25A) to achieve the maximum charging speed. This product supports USB PD fast charging.

ThinkPad T16 Gen 4: The power delivered by the adapter must be between min 15 Watts (5V, 3A) required by the radio equipment, and max 100 Watts (20V, 5A) to achieve the maximum charging speed. This product supports USB PD fast charging.

[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 6	1,600 W/kg	1,929 W/kg
ThinkPad T16 Gen 4	1,569 W/kg	1,569 W/kg

Vil du vite mer om SAR, ser du *Veiledningen 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	< 28 dBm
WWAN 5G NR	1/3/7/8/20/28/38/40/41/77/78	< 25 dBm
WWAN 5G NR HPUE	41/77/78	< 28 dBm
NFC	13,56	< -5,31 dBµA/m @10 m

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

Koble til og koble fra et trådløst nettverk

Tilkobling til et trådløst nettverk øker energiforbruket til produktet.

Koble til og koble fra et Wi-Fi-nettverk

1. Klikk på hurtiginnstillingsområdet på oppgavelinjen.
2. I hurtiginnstillingen for Wi-Fi klikker du på **Administrer Wi-Fi-tilkoblinger**.
3. Klikk på ønsket Wi-Fi-nettverk, og klikk på **Koble til**. Oppgi den nødvendige informasjonen ved behov.

Hvis du klikker på Wi-Fi-ikonet igjen, kobles Wi-Fi-nettverket fra. Ikonet **Frakoblet** vises når du ikke er tilkoblet.

Koble til og fra et mobilnett (for utvalgte modeller)

Hvis du vil koble til et 4G- eller 5G-mobilnettverk, må du ha et WWAN-kort (Wireless Wide Area Network) sammen med et SIM-kort eller en installert eSIM-profil.

Klikk på nettverksikonet, og velg deretter mobilnettikonet fra listen. Oppgi den nødvendige informasjonen ved behov.

Hvis du klikker på ikonet for mobilnett igjen, kobles mobilnettet fra.

Viktig:

Deaktivering av operativsystemets hvileinnstilling resulterer i høyere energiforbruk. Det anbefales at du holder hvilemodusinnstillingen aktivert, da den automatisk setter produktet i standby-modus.

Merknad om strømadapter

ThinkPad T14 Gen 6: Adapterens strøm må være mellom min. 15 watt (5 V, 3 A) som kreves av radioutstyret, og maks 65 watt (20 V, 3,25 A) for å oppnå maksimal ladehastighet. Dette produktet støtter USB PD-hurtiglading.

ThinkPad T16 Gen 4: Adapterens strøm må være mellom min. 15 watt (5 V, 3 A) som kreves av radioutstyret, og maks 100 watt (20 V, 5 A) for å oppnå maksimal ladehastighet. Dette produktet støtter USB PD-hurtiglading.

[Dansk]

SAR (Specific Absorption Rate)

DIN ENHED OVERHOLDER INTERNATIONALE RETNINGSLINJER FOR EKSPONERING FOR RADIOBØLGER.

Nedenfor kan du se oplysninger om SAR-grænsen for 10 g 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 6	1,600 W/kg	1,929 W/kg
ThinkPad T16 Gen 4	1,569 W/kg	1,569 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 sendeeffekt
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	< 28 dBm
WWAN 5G NR	1/3/7/8/20/28/38/40/41/77/78	< 25 dBm
WWAN 5G NR HPUE	41/77/78	< 28 dBm
NFC	13,56	< -5,31 dBµA/m @10 m

Bemærk: Ikke alle trådløse tilstande/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.

Opret og afbryd forbindelsen til et trådløst netværk

Tilslutning til et trådløst netværk øger produktets energiforbrug.

Opret eller afbryd forbindelsen til et Wi-Fi-netværk

1. Klik på i området med hurtigindstillinger på proceslinjen.
2. I Wi-Fi-hurtigindstillingen skal du klikke på **Administrer Wi-Fi-forbindelser**.
3. Klik på det ønskede Wi-Fi-netværk, og klik på **Opret forbindelse**. Angiv de eventuelle oplysninger, der kræves.

Hvis du klikker på Wi-Fi-ikonet igen, afbrydes forbindelsen til Wi-Fi-netværket. Ikonet **Afbrudt forbindelse** vises, når du ikke har forbindelse.

Opret og afbryd forbindelsen til et mobilnetværk (for visse modeller)

Hvis du vil oprette forbindelse til et 4G- eller 5G-mobildatanetværk, skal du sørge for, at du har et WWAN-kort (Wireless Wide Area Network) sammen med et SIM-kort eller en installeret eSIM-profil.

Klik på netværksikonet, og vælg derefter ikonet for mobilnetværket på listen. Angiv de eventuelle oplysninger, der kræves.

Hvis du klikker på ikonet for mobildatanetværk igen, afbrydes forbindelsen til mobildatanetværket.

Vigtigt:

Hvis operativsystemets slumreindstilling deaktiveres, vil det medføre et højere energiforbrug. Det anbefales, at du lader slumreindstillingen være aktiveret, da den giver produktet mulighed for at skifte automatisk til standbytilstand.

Bemærkning om strømadapter

ThinkPad T14 Gen 6: Opladerens effekt skal være mellem 15 watt (5 V, 3 A) og 65 watt (20 V, 3,25 A). Den første værdi er den minimumseffekt, der kræves af radioudstyret, mens den sidste værdi giver mulighed for den hurtigste opladningshastighed. Dette produkt understøtter hurtig USB PD-opladning.

ThinkPad T16 Gen 4: Opladerens effekt skal være mellem 15 watt (5 V, 3 A) og 100 watt (20 V, 5 A). Den første værdi er den minimumseffekt, der kræves af radioudstyret, mens den sidste værdi giver mulighed for den hurtigste opladningshastighed. Dette produkt understøtter hurtig USB PD-opladning.

[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 6	1,600 W/kg	1,929 W/kg
ThinkPad T16 Gen 4	1,569 W/kg	1,569 W/kg

Löydät lisätietoja ominaisabsorptionopeudesta (SAR) laitteesi mukana toimitetusta *Turvaohjeet ja takuutiedot* -asiakirjasta.

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

Tämä radiolaite toimii seuraavilla taajuusalueilla 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
WWAN LTE	1/3/7/8/20/28/34/38/40/41/42/43	< 25 dBm
WWAN LTE HPUE	41	< 28 dBm
WWAN 5G NR	1/3/7/8/20/28/38/40/41/77/78	< 25 dBm
WWAN 5G NR HPUE	41/77/78	< 28 dBm
NFC	13,56	< -5,31 dBµA/m @10 m

Huomautus: Kaikki langattomat tilat/taajuuskaistat eivät välttämättä ole käytössä riippuen tuotteesi kokoonpanosta. Tätä laitetta saa käyttää vain sisätiloissa taajuusalueilla 5 150 - 5 350 MHz ja 5 945 - 6 425 MHz.

Yhdistäminen langattomaan verkkoon ja yhteyden katkaiseminen

Yhteyden muodostaminen langattomaan verkkoon lisää tuotteen energiankulutusta.

Yhdistäminen Wi-Fi-verkkoon ja yhteyden katkaiseminen

1. Napsauta pika-asetusalueella tehtäväpalkissa .
2. NapsautaWi-Fi-pika-asetuksessa **Hallitse Wi-Fi-yhteyksiä**.
3. Napsauta haluamaasi Wi-Fi-verkkoa ja napsauta **Yhdistä**. Anna tarvitut tiedot pyydettäessä.

Wi-Fi-kuvakkeen napsauttaminen uudelleen katkaisee yhteyden Wi-Fi-verkkoon. **Ei yhteyttä** -kuvake tulee näkyviin, jos yhteyttä ei ole.

Yhdistäminen matkapuhelinverkkoon ja yhteyden katkaiseminen (tietyissä malleissa)

Jos haluat muodostaa yhteyden 4G- tai 5G-matkapuhelinverkkoon, varmista, että sinulla on WWAN-kortti sekä SIM-kortti tai asennettu eSIM-profiili.

Napsauta verkkokuvaketta ja valitse luettelosta matkapuhelinverkon kuvake. Anna tarvitut tiedot pyydettäessä.

Jos matkapuhelinverkon kuvaketta napsautetaan uudelleen, yhteys matkapuhelinverkkoon katkeaa.

Tärkeää:

Käyttöjärjestelmän lepotila-asetuksen poistaminen käytöstä lisää energiankulutusta. Suosittelemme, että pidät lepotila-asetuksen käytössä, koska se siirtää tuotteen automaattisesti valmiustilaan.

Verkkolaitetta koskeva ilmoitus

ThinkPad T14 Gen 6: Verkkolaitteen syöttämän tehon on oltava radiolaitteen tarvitseman vähimmäistehon 15 wattia (5 V, 3 A) ja suurimpaan latausnopeuteen tarvittavan enimmäistehon 65 wattia (20 V, 3,25 A) välillä. Tämä tuote tukee USB PD -pikalatausta.

ThinkPad T16 Gen 4: Verkkolaitteen syöttämän tehon on oltava radiolaitteen tarvitseman vähimmäistehon 15 wattia (5 V, 3 A) ja suurimpaan latausnopeuteen tarvittavan enimmäistehon 100 wattia (20 V, 5 A) välillä. Tämä tuote tukee USB PD -pikalatausta.

[Svenska]

Specifik absorptionsnivå (SAR)

DENNA ENHET UPPFYLLER INTERNATIONELLA RIKTLINJER KRING EXPONERING FÖR RADIOVÅGOR.

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

SAR-gränsvärde 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 6	1,600 W/kg	1,929 W/kg
ThinkPad T16 Gen 4	1,569 W/kg	1,569 W/kg

Mer information om den specifika absorptionsnivån (SAR) finns i *Säkerhets- och garantiinformation*, 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	< 28 dBm
WWAN 5G NR	1/3/7/8/20/28/38/40/41/77/78	< 25 dBm
WWAN 5G NR HPUE	41/77/78	< 28 dBm
NFC	13,56	< -5,31 dBµA/m vid 10 m

Obs! Alla trådlösa lägen/band kanske inte kan aktiveras beroende på produktens konfiguration. Enheten får endast användas inomhus inom frekvensbanden 5 150 - 5 350 MHz och 5 945 - 6 425 MHz.

Anslut till och koppla bort från ett trådlöst nätverk

Anslutning till ett trådlöst nätverk ökar produktens energiförbrukning.

Ansluta till och från ett trådlöst Wi-Fi-nätverk

1. Klicka på snabbinställningsområdet i aktivitetsfältet.
2. Klicka på Hantera Wi-Fi-anslutningar **i Wi-Fi-snabbinställningen.**
3. Klicka på önskat Wi-Fi-nätverk och sedan på **Anslut**. Ange eventuell nödvändig information.

Om du klickar på Wi-Fi-ikonen igen kopplas Wi-Fi-nätverket från. Ikonen **Frånkopplad** visas när du inte är ansluten.

Ansluta till och koppla från ett mobilnätverk (vissa modeller)

Om du vill ansluta till ett 4G- eller 5G-datanätverk måste du ha ett WWAN-kort (Wireless Wide Area Network), ett SIM-kort eller en installerad eSIM-profil.

Klicka på nätverksikonen och välj ikonen för mobilnätet på listan. Ange eventuell nödvändig information.

Om du klickar på mobilnätsikonen igen kopplas mobilnätet från.

Viktigt!

Om du inaktiverar operativsystemets strömsparläge leder det till högre energiförbrukning. Du bör låta strömsparläget vara aktiverat, eftersom det växlar produkten automatiskt till vänteläge.

Information om nätadapter

ThinkPad T14 Gen 6: Effekten från adaptern måste vara mellan minst 15 W (5 V, 3 A) som krävs av radioutrustningen och högst 65 W (20 V, 3,25 A) för att uppnå maximal laddningshastighet. Denna produkt stöder USB PD-snabbladdning.

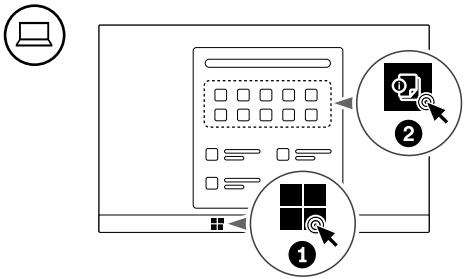
ThinkPad T16 Gen 4: Effekten från adaptern måste vara mellan minst 15 W (5 V, 3 A) som krävs av radioutrustningen och högst 100 W (20 V, 5 A) för att uppnå maximal laddningshastighet. Denna produkt stöder USB PD-snabbladdning.

For Barcode Position Only

PN: SP41L93548 Printed in China

Access *User Guide*

Tilgang *Brukerveiledning* | Få adgang til *Brugervejledningen* | Avaa *Käyttöopas* | Komma åt *Användarhandbok*



Third Edition (April 2026)

© Copyright Lenovo 2025, 2026.

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. Intel and Thunderbolt are trademarks of Intel Corporation or its subsidiaries in the U.S. and/or other countries. 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.

Reduce
Reuse
Recycle

For FSC Mix logo only