

Tips för bättre distansmöte via video eller webb

Om det är första gången som ni har distansmöte via webb eller video, använder er av ny utrustning, befinner er på en ny plats eller kommer att ansluta till en ny mottagare testa uppkopplingen i god tid före mötet så att ni känner er bekväma i situationen.

En väl planerad möteslokal och mötesdeltagare som är bekväma med tekniken, gör upplevelsen av distansmötet till en bra och trygg upplevelse för den enskilda individen.

1.1 Ha dator, surfplatta, smartphone alternativt videokonferenssystem redo

Om fler än två personer ska medverka i distansmötet i samma rum rekommenderas användning av ett videokonferenssystem.

1.2 Ha kamera och mikrofon alternativt headset redo

Extern kamera och mikrofon ("puck") är att föredra om ni inte är ensam på distansmötet. Vinkla kameran så du helst syns rakt framifrån. Zooma in kameran så att du upptar större delen av bilden.

Justera placering av mikrofonen, inte för nära munnen, så att deltagarnas andhämtning inte tas upp av den. Var noga med att trycka på knappen för "mute" när ni inte pratar med övriga mötesdeltagare.

Tänk på att inte "humma" för att bekräfta att du lyssnar eftersom detta ljud lätt "går igenom" och bryter av den som talar. Nicka istället.

Tänk även på sekretessen och eventuellt störande bakgrundsljud på mötet. Stäng dörrar och fönster och medverka inte i möte på allmän plats.

1.3 Kontrollera att ha fungerande uppkoppling

Gärna fast anslutning via nätverkskabel, annars WiFi (trådlöst nätverk) eller mobilt bredband 4G. Att dela mobilt bredband 4G med din smartphone är inte att föredra.

1.4 Kontrollera att ni sitter i ett rum med bra ljus

Kontrollera att ni inte ha ett för starkt motljus. Försök att ha en ljuskälla framför ansiktet, speciellt om du har ett fönster bakom dig. Risken är annars att du syns som en svart siluett.

1.5 Bakgrund bakom dig själv

Sitt gärna mot en ljus bakgrund (ej "stökig" bakgrund).

1.6 Var ute i god tid

Koppla upp till mötet i god tid innan utsatt tid. Det ger er tid att justera ljud och bild via kugghjulet i högra hörnet. Be sedan övriga deltagare att justera sina kameror och mikrofoner om de inte gjort det.

Blir det teknikstrul under mötet - bli inte stressad, den tiden kan ändå aldrig jämföras med den restid ni alla sparat in.