



# Teknikcheckar!

5 SAKER DU MÅSTE GÖRA  
INNAN DITT DIGITALA MÖTE

© Altitude Meetings 2021

[altitudemeetings.se](http://altitudemeetings.se)

[facebook.com/altitudemeetings](https://facebook.com/altitudemeetings)

[instagram.com/altitudemeetings](https://instagram.com/altitudemeetings)

[linkedin.com/company/altitude-meetings](https://linkedin.com/company/altitude-meetings)

**Maila oss!**

[meetingpoint@studiomalmo.com](mailto:meetingpoint@studiomalmo.com)

## Har du koll på tekniken?

Hur förbereder man sig inför att medverka på ett digitalt möte?

Här är våra tips till dig som ska tala, presentera eller vara med i en panel på distans under Almedalsveckan 2021!

Själva sänder vi live 5-7 juli från våra fullt utrustade topp-studior i Malmö. Vill du veta mer om hur vi kan hjälpa dig med ditt seminarium – kontakta oss!

På vår hemsida kan du också se vårt erbjudande för Almedalsveckan.

Kontakt och mer info: [altitudemeetings.se](https://altitudemeetings.se)

# 5 teknikcheckar du måste göra innan digitala möten

## Check #1: Grundförutsättningarna

- Din dator.

Fungerar den bra? Är den säkerhetspärrad på något sätt som gör att den inte kan ansluta till möten? Brukar du ha problem?

Om du upplever problem som du inte kan lösa själv – hör av dig till din it-avdelning eller fråga någon kunnig!

Om du inte kan lösa återkommande problem med din dator – låna en som fungerar bra till ditt möte.

- Din mikrofon.

Ditt ljud blir ofantligt mycket bättre om du inte använder datorns mikrofon. Det innebär att ditt budskap får en rimlig chans att gå fram (dåligt ljud är en av de största orsakerna till att publiken tappar fokus). En enkel mikrofon, till exempel ett headset till en mobil, är bättre än att använda din dators mikrofon, men testa dig gärna fram och be andra att berätta hur ditt ljud egentligen är.

- Hörlurar. Det skadar inte att ha hörlurar (då sipprar inte utljudet från mötet in i din mikrofon som sedan sänds tillbaka till mötet).

- Din uppkoppling.

Din uppkoppling som medverkande är den svagaste länken i ett digitalt möte. Studien som leder sändningen kan alltid säkra sin egen uppkoppling – men den kan aldrig göra något åt din. Därför ska du alltid sitta på ett ställe med bra uppkoppling – och allra helst ska du

ha en fast lina. Är du hemma har du antagligen en wifi-router, som sänder ut trådlöst internet i din lägenhet eller ditt hus. I den kan du koppla in en ethernetkabel (kostar 150 kronor) som du sedan kopplar in i din dator. Beroende på vilken dator du har kan du behöva en adapter. Med en fast lina kommer du troligen inte ha problem med din bild eller ditt ljud.

- Ditt rum.

Hur är rummet du kommer att sitta i? Är det fritt från störningar?

Ser det okej ut? Räcker internetsladden till din dator?

Bestäm i förväg var du ska sitta och leta efter en plats som är så bra som möjligt.

## **Check #2: Din bildpresentation**

Okej, nu är grundförutsättningarna på plats. Dags att se över ditt manus och din bildpresentation, om du har en sådan.

Se till att din bildpresentation är inskickad i god tid till studion som sköter sändningen, antingen för att teknikerna där ska sköta den eller för att den ska finnas som backup om tekniken strular för dig när du visar den.

Se till att din presentation är i rätt format (widescreen) och att den ser bra ut, inte innehåller för mycket text, information eller för många slides.

Tänk på att du har rättighet till alla bilder, att de inte är pixliga och att du inte använder animationer.

Tänk också på att din publik mycket väl kan komma att se din presentation på en mobiltelefon.

Det innebär att den inte kommer att kunna läsa text särskilt väl – eller för den delen tyda komplexa diagram.

### Check #3: Preppa din studiomiljö

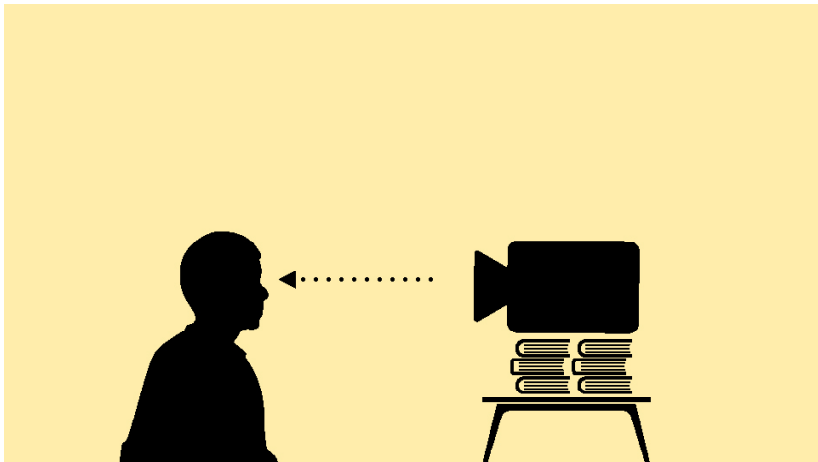
Att veta att allt vi skrivit om ovan fungerar och att du har full kontroll ger dig en känsla av trygghet. Och det är den vi är ute efter här. Gör dig bekväm i rummet där du ska sitta.

Se till att det inte finns störande moment i omgivningen som gör dig ofokuserad.

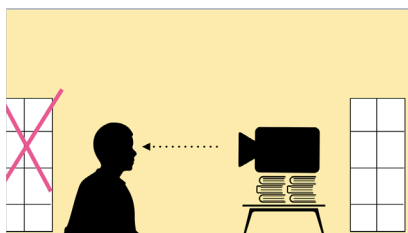
Välj om du ska sitta ner eller stå upp när du håller din presentation. Oftast är det bättre att stå upp – du blir mer levande och engagerad då. Se till att ha ett vattenglas bredvid dig.

Hur din bild ser ut spelar stor roll för hur publiken tar emot dina ord. Preppa därför din studiomiljö så här:

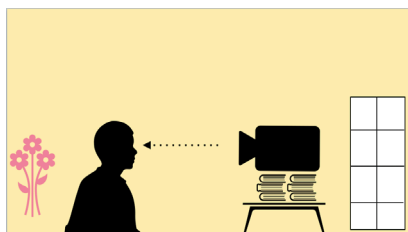
Se till att kameran/datorn är i ögonhöjd och att din datorskärm är vinklad i 90 grader rakt framför dig. Använd böcker eller en stol för att få upp den tillräckligt högt.



Pynta din bakgrund och lägg lite tid på att göra den fin. Ta bort allt som ser skräpigt ut. Investera gärna någon hundralapp i en lampa. Vi kommer inte att gå tillbaka till en tid då vi inte har digitala möten, så att skaffa en halvproffsig lampa som lyser upp ditt ansikte på rätt sätt (inte för varmt ljus – då blir du gul eller röd) är en högst vettig investering för framtiden.



Ha ljus framför ditt ansikte, men aldrig bakom dig. Då kommer du bli väldigt mörk.



Vänd alltså din dator så att du sitter med ansiktet vänt mot ett fönster.



Här ser du hur otydlig bilden blir när du har ljus bakom dig.

#### **Check #4: Den riktiga teknikchecken!**

Professionella arrangörer har alltid en teknikcheck. Det är här man märker hur bra kommunikationen mellan dig och studion fungerar, hur din bild ser ut, hur ditt ljud låter och hur det fungerar för dig att följa körschemat och visa din presentation.

Gör dig själv en tjänst – var med på den riktiga teknikchecken! Här kommer du kunna öva allt tekniskt som du behöver göra (som att gå in och ut ur din presentation) så du verkligen vet hur du ska göra. Ofta får du här också byta några ord med moderatoren eller de andra som ska medverka.

#### **Check #5: Innan din programpunkt**

Kom i tid! Du behöver koppla upp dig mot studion i god tid innan det är dags för dig att medverka. Teknikerna och de digitala facilitatorerna som sköter sändningen hanterar många saker samtidigt. Om du dyker upp bara någon minut innan du ska medverka, kan det innebära rätt stora problem. Särskilt om något i tekniken på din sida inte skulle fungera. Vårt tips är att du alltid är uppkopplad mot studion minst 15 minuter innan din programpunkt.

Bra att tänka på är att inte ha småmönstrade kläder – det kan se lite konstigt ut i den digitala bilden.



Vill du veta mer om våra studior och sändningar under Almedalsveckan, eller hur vi jobbar för att hjälpa kunder med innehåll, talarcoaching och moderering?

**Kontakta oss!**

**Du hittar oss, våra erbjudande för Almedalen och alla våra andra whitepapers på vår hemsida: [www.altitudemeetings.se](http://www.altitudemeetings.se)**

Vi hoppas att de här tipsen varit värdefulla.  
Vill du veta mer om hur vi jobbar med möten och hur  
vi kan hjälpa dig eller boka våra möteslokaler?

Hör av dig till någon av oss på  
[altitudemeetings.se/kontakt](https://altitudemeetings.se/kontakt)

**FÖLJ OSS FÖR FLER TIPS**

[facebook.com/altitudemeetings](https://facebook.com/altitudemeetings)

[instagram.com/altitudemeetings](https://instagram.com/altitudemeetings)

[linkedin.com/company/altitude-meetings](https://linkedin.com/company/altitude-meetings)

