

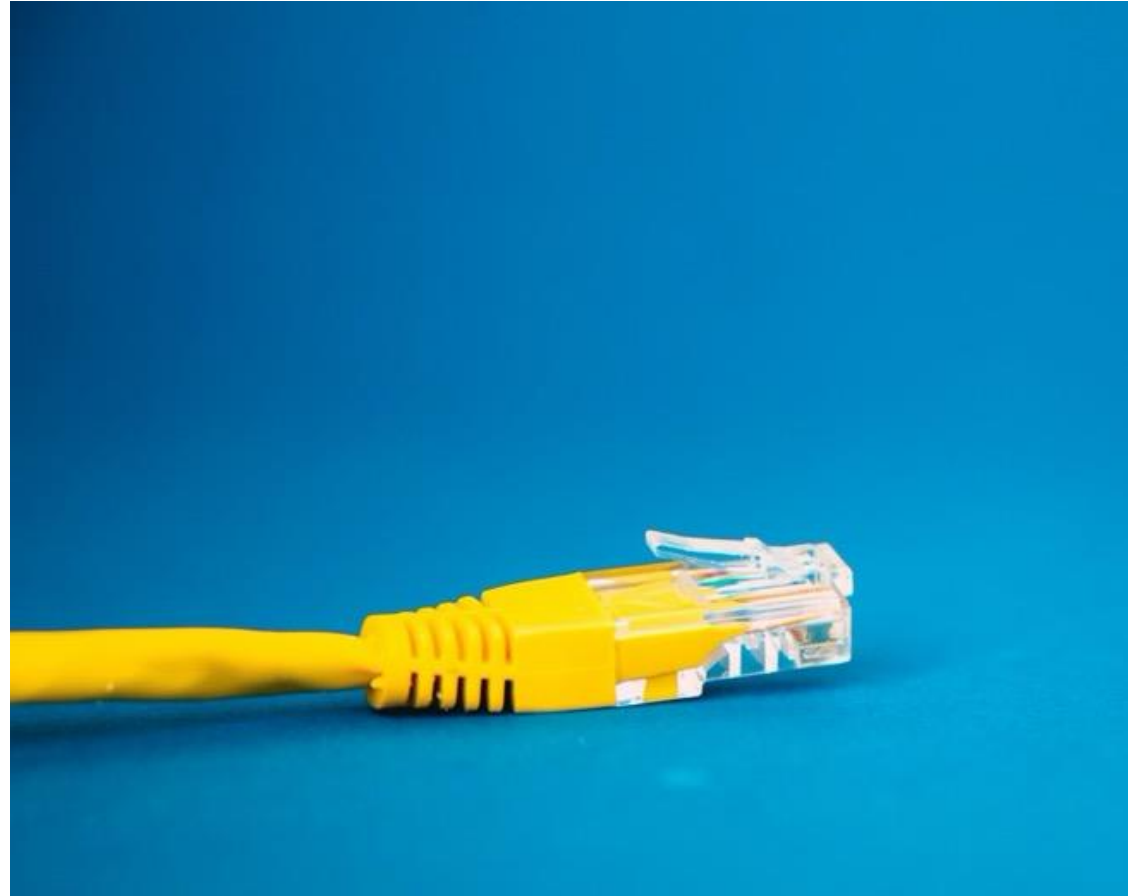


# Tips til digitale arrangementer

# Tilkobling



- Wi-fi er normalt tregere enn kabel
- Bruk alltid kabel der det er mulig





# Tilkobling

- Unngå at mange bruker samme nett samtidig
- Skru av andre PC-er/dingser
- Lukk programmer og faner du ikke bruker
- Reserverløsning:
  - 4G på mobil («internettdeling» → «mobil wi-fi sone» → koble PC til mobilen)
  - Gå til et sted med bedre tilkobling
- Test tilkoblingen din: <https://www.speedtest.net/>

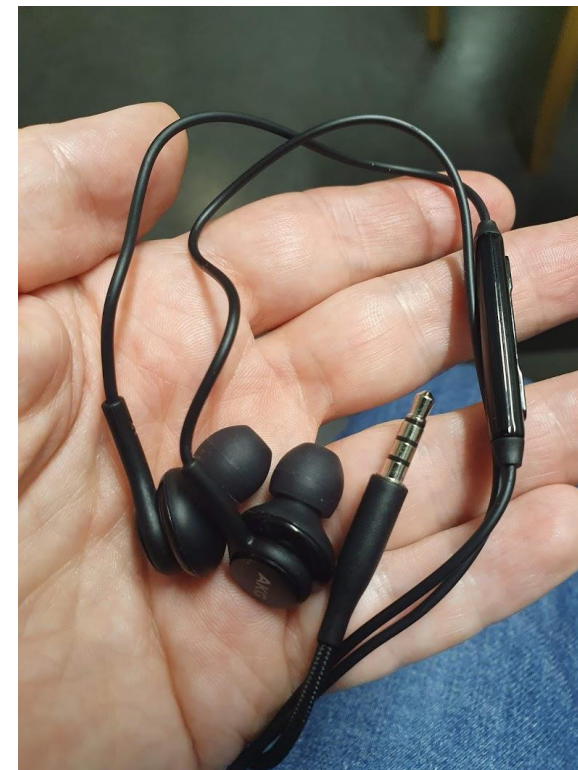
# Det meste er bra – men unngå PC-ens innebygde mikrofon – en rimelig investering



Best lyd for alle



Bordmikrofon som fjerner ekko - bra!



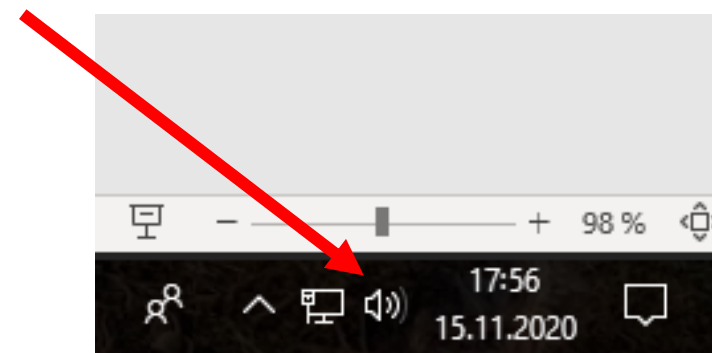
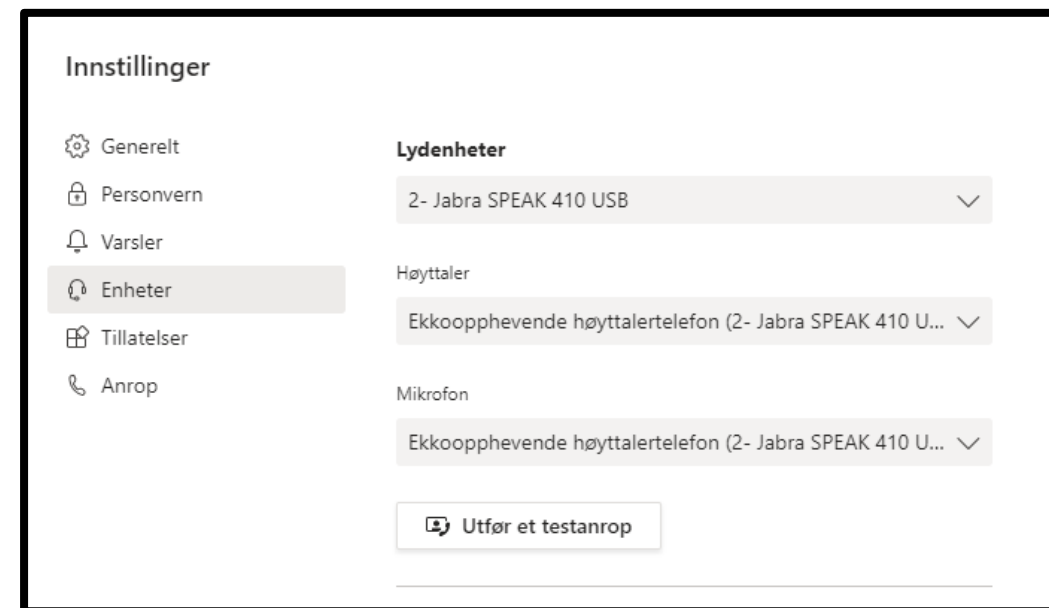
Mobil-plugger - bedre enn innebygget mikrofon



# Lyd i Teams



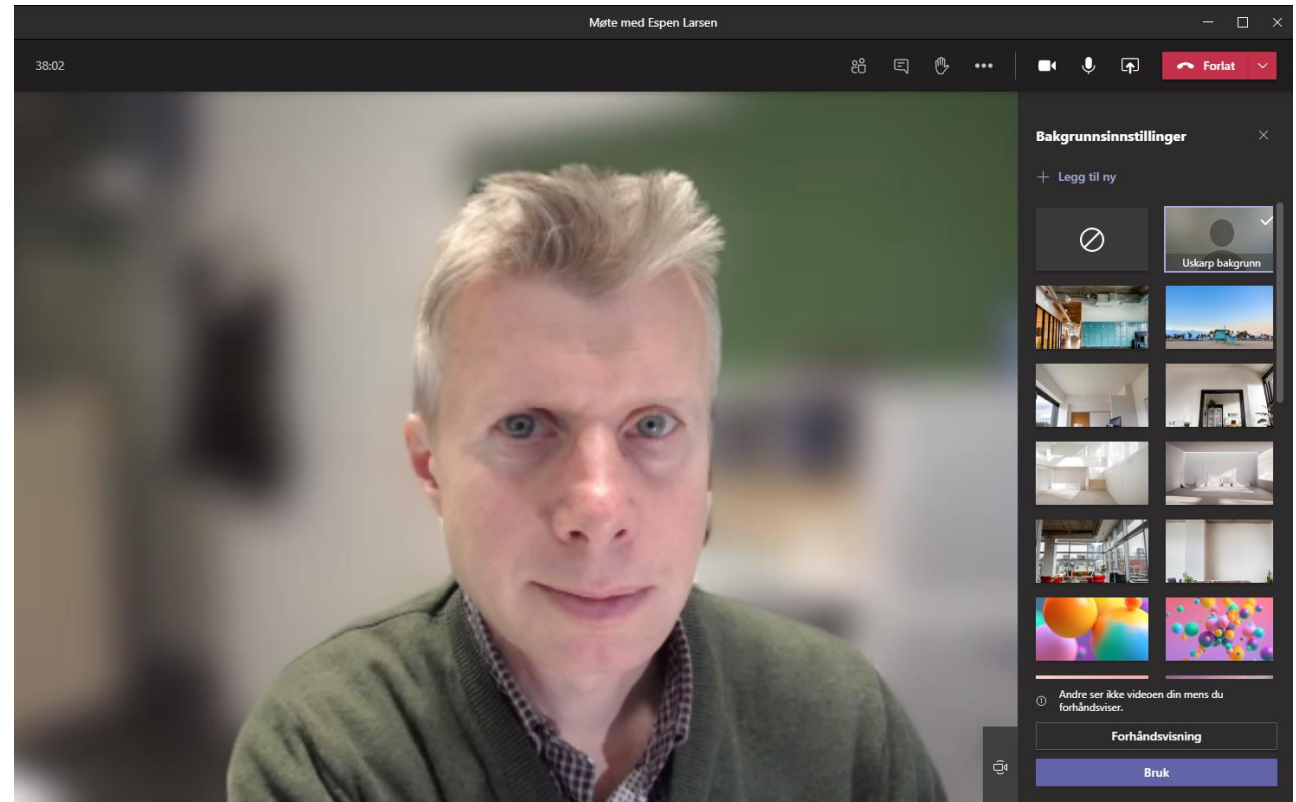
- Klikk på bildet av deg selv
- Velg «Innstillinger» så «Enheter»
- Test lyden FØR møtet
- Unngå bakgrunnsstøy
- Telefon på lydløs





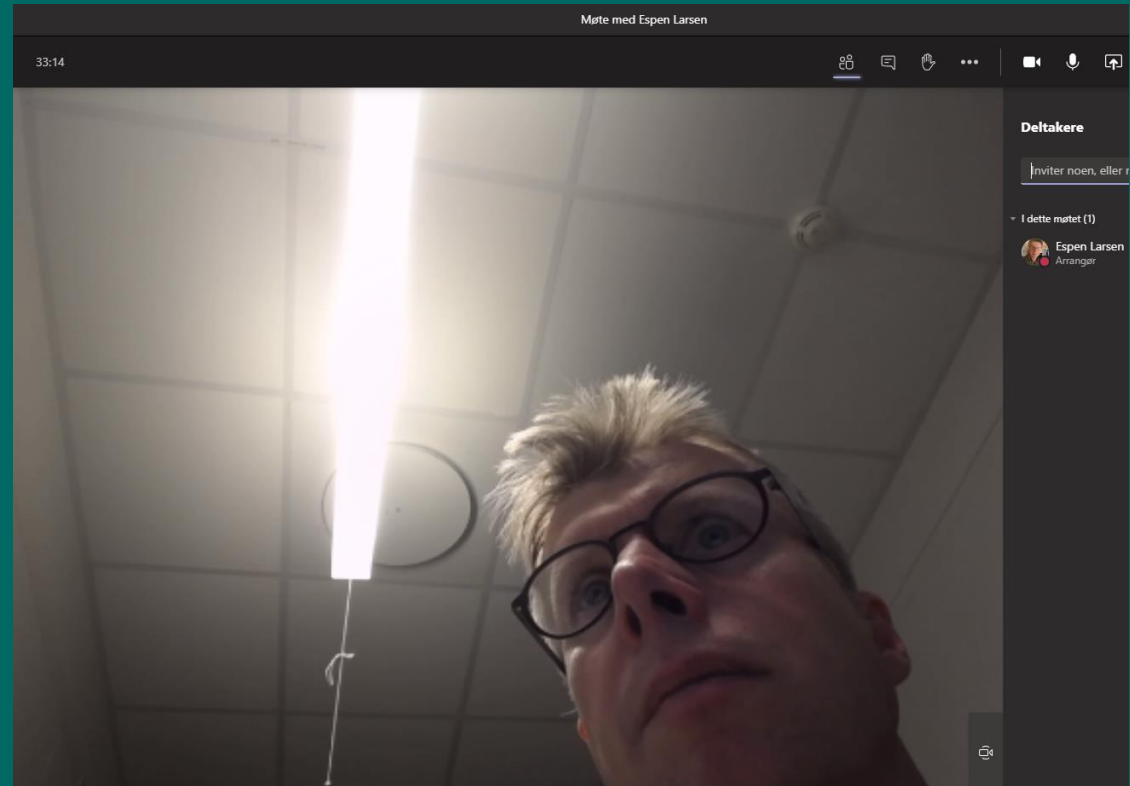
# Bilde

- Skru på kamera når du presenterer og snakker = bedre kontakt, mye hyggeligere!!
- Fullskjerm



# Lys er viktig

- Unngå vindu eller lampe rett bak deg
- Lys foran eller fra siden
- En skrivebordlampe kan gjøre jobben!



# Bakgrunn

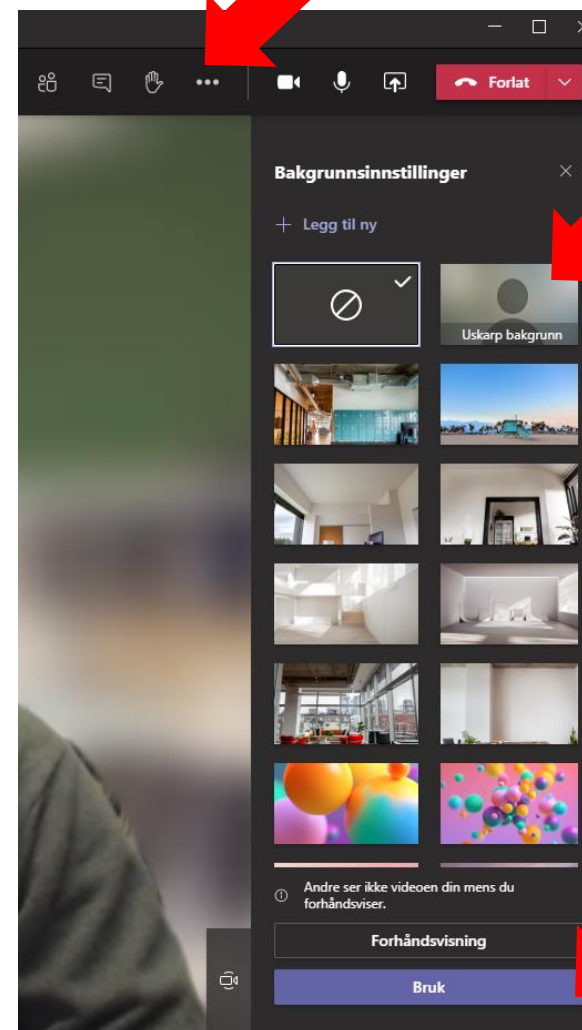
Nøytral og VIRKELIG bakgrunn = best  
Ev. velg en virtuell bakgrunn



VS.



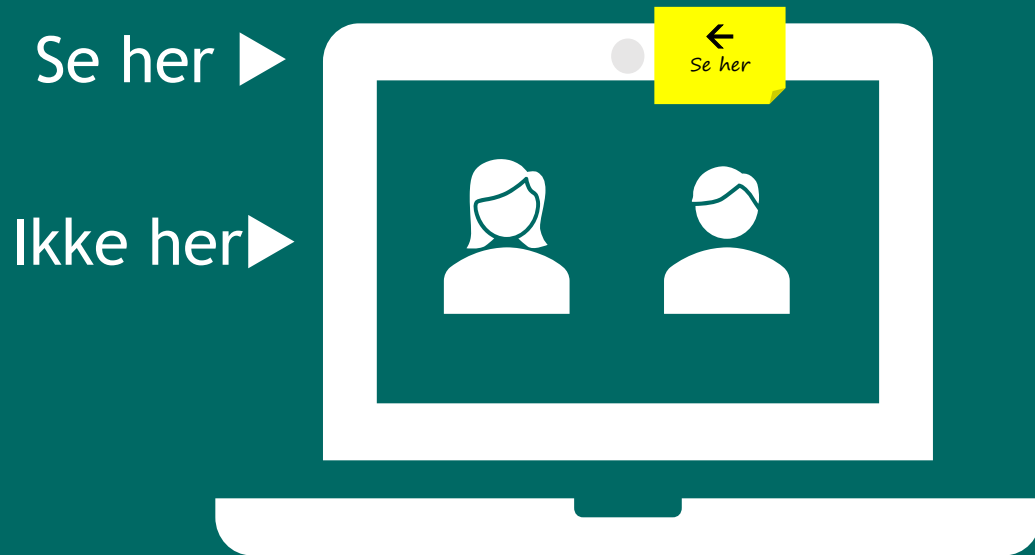
Uskarp = kan være litt  
forstyrrende







# Plassering av kamera - øyekontakt er viktig



Ha kamera  
i øyehøyde

Bøker!



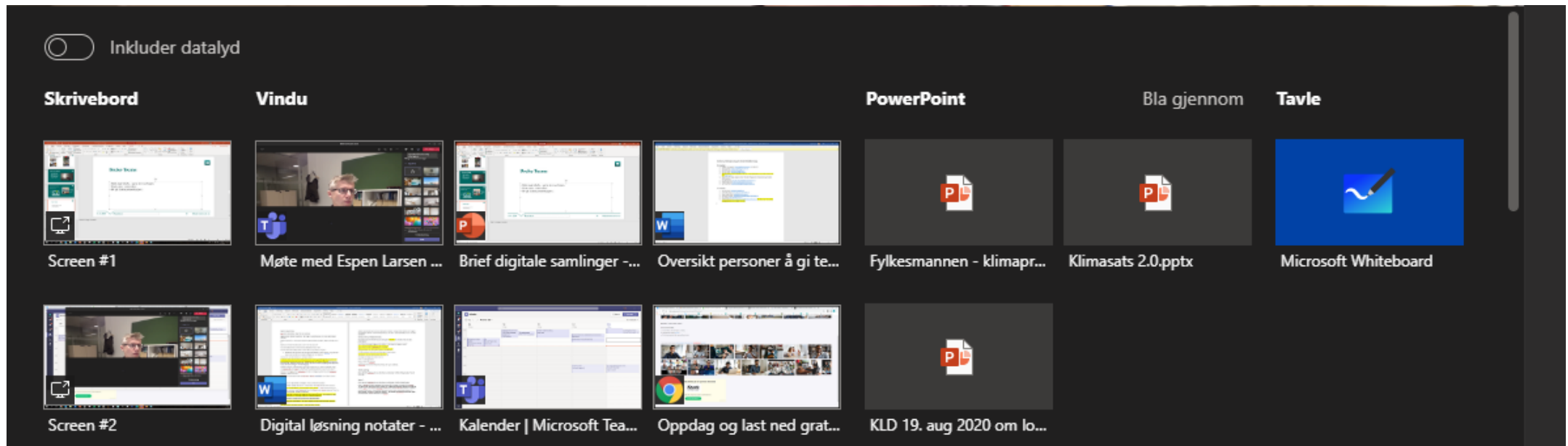
# Bruke Teams som deltaker

- Rekk opp hånda - og ta den ned igjen
- Bruk chat med måte - unngå mange parallelle samtaler
- Skru av mikrofon når du ikke snakker
- La kamera være på når du snakker/er i små grupper
- Skru kamera av *av* hvis du har problemer med internettforbindelsen

# Dele presentasjon og skjerm



- Øv på å dele presentasjon
- Del program - ikke skrivebord
- Bruk store fonter - ikke for mye tekst
- Illustrasjoner må kunne leses på små skjermer





# Gjør det komfortabelt!

- Sett fram kaffekoppen
- Få nok luft!
- Lær deg å skifte mellom hodetelefoner og høyttaler
- Hvis møteleder ikke tar pauser - be om det!

