

### Det här skapar goda förutsättningar

- **Snabb och stabil uppkoppling via nätkabel** (helst inte wifi) **med tillräcklig bandbredd!**
- Ladda ner Zoom-/Teams-appen (finns där appar finns), den ger dig tillgång till fler funktioner. Obs! För att ladda ner Teams-appen behöver du ha en Microsoft Office-licens, har du inte det ska du logga in via webbläsare, läs mer [här](#).
- Kontrollera ljud (mikrofon och högtalare) och bild (kamera) i förväg, både i enheten och i Zoom/Teams.
- Sitt i ett tyst rum utan bakgrundsljud.
- Koppla upp dig i god tid, senast 10 min före start.
- Kom ihåg att placera din enhet, alternativt den externa webbkameran, så att du själv syns bra.
- En hel dags digital utbildning är krävande, underlätta genom att ordna det bekvämt och ergonomiskt för dig.

### Enklaste sättet att delta

- Använd en enhet med inbyggd webbkamera, mikrofon och högtalare ELLER en fast dator med extern webbkamera (kontrollera då att mikrofon och högtalare fungerar som de ska).
- Om du inte kan/får ladda ner Zoom-/Teams-appen, koppla upp dig genom att klicka på länken du får per e-post innan utbildningen och använd din webbläsare (Zoom funkar bäst i Chrome, Teams fungerar i Chrome eller Edge).

### Lite bättre sätt att delta

Som ovan och komplettera med att:

- Koppla in ett headset med mikrofon (det vanliga till mobiltelefonen brukar funka), då både hör och hörs du bättre och störande eko minimeras.

### Riktigt bra sätt att delta

- Koppla upp din dator mot en större skärm, då ser du föreläsare och PowerPoint bättre.
- Koppla in ett headset med "mick på pinne". Det är brusreducerande och är bekvämare att ha på sig.

### Vill du delta nästan som om du vore på plats?

- Koppla upp dig i ett konferensrum utrustat med teknik för videokonferenser.

### Behöver du testa Zoom/Teams eller din teknik i förväg?

- Om du känner dig osäker på Zoom/Teams eller din teknik är du välkommen att kontakta oss i god tid innan. Då ordnar vi en liten genomgång.



#### Mer om Zoom:

Illustrerande Youtube-klipp på svenska:

- [Hur man ansluter till ett zoom-möte](#)
- [Hur man testar ljudet](#)
- [Bra att tänka på angående utrustning](#)

Zoom:s egna [informationsfilmer](#) på engelska



#### Mer om Teams:

- [Hur man ansluter till ett Teams-möte](#)
- [Testa ljud och bild](#)