

## Digitalt möte

### Tänk på att

- Ta del av den information som du har fått skickad från mötesarrangören. Läs den i god tid före mötet så att du har koll på dagordning och övriga möteshandlingar, på hur du ansluter till mötet och vilka förberedelser som kan krävas av dig som delegat.
- Ha tålmod – vid ett digitalt möte kan det ta lite längre tid både under och mellan dagordningspunkterna.
- Sitt enskilt. Använd en egen dator och samlas helst inte flera personer i samma rum. Speciellt viktigt under pandemin men underlättar även vid möten efter det.
- Om du deltar i ett möte utan video, säg ditt namn innan du talar.

### Förbereda tekniken

- Anslut dig till mötet 10–15 minuter före avsatt tid, för att kontrollera att tekniken fungerar. Testa gärna så att ljudet fungerar innan mötet startar. Lär dig hur du slår på och av din mikrofon. Tänk på att din mikrofon alltid ska vara avslagen under mötet, förutom när du har ordet, annars hör övriga deltagare dig och dina bakgrundsljud.
- Hörlurar med mikrofon ger bättre ljud jämfört med datorns/plattans/mobiltelefonens inbyggda högtalare och mikrofon.
- Använd gärna kameran på datorn/mobilen – det är trevligt för andra att kunna se dig, men det är inget måste. Är ni många som deltar i ett möte sparar ni kapacitet genom att stänga av kameran.
- Kameran bör vara placerad i ögonhöjd. Undvik att sitta så att du har ett starkt ljus bakom dig.
- Försök att ha en så lugn och neutral bakgrund som möjligt för att inte stjäla fokus från mötet.

### Videoverktyget - Zoom

Vi använder oss av Zoom, ett väletablerat videoverktyg.

Har du inte använt det tidigare är det en fördel om du laddar ner appen/programmet i förväg. Zoom fungerar på både Android och IOS, både i dator och mobil.

Vill Du ladda ner appen/programmet i förväg kan du göra det [här](#) eller i direkt via din "app-affär". Vi rekommenderar att du laddar ner programmet i förväg. Uppdatera till senaste version.

För bästa upplevelse och möjlighet till störst delaktighet rekommenderar vi att du använder dator.

Innan mötet gör vi en praktisk genomgång av användandet under förutsättningarna.

Länk för nedladdning från Zoom - <https://zoom.us/download>