

Direkthjälp för distansdeltagande

Att delta i en kurs, studiecirkel, fortbildning eller föreläsning på distans blir allt vanligare. Denna lathund hjälper dig att få ut det mesta möjliga av att delta på distans. Den riktar sig i första hand till dig som deltar på distans inom fria bildningen, men fungerar också i de flesta andra distansundervisningssammanhang.

Teknik

Du behöver en dator, pekplatta (tablet) eller en smartphone för att kunna delta. Du behöver också en uppkoppling till nätet (eller ett abonnemang med surf).

Om tillfället är sådant att du själv skall höras och synas behöver du en webbkamera och/eller en mikrofon. De flesta maskiner har idag sådana inbyggda. Ofta behöver du ge programmet som används för tillfället rättighet att använda din mikrofon och/eller kamera. Vanligen behöver du bara ge detta tillstånd första gången de används. Ljudet blir nästan alltid bättre om du kan använda ett headset eller hörlurar.

De tekniska lösningar som används vid distansundervisning kräver ofta en del av din utrustning och din uppkoppling. Det är en god idé att stänga av övriga program (sociala medier, e-post, ordbehandlingsprogram och sådant). Om ljud och/eller bild hackar eller fryser, kan det hjälpa att starta om din maskin.

Nästan alla använder programvara som du måste ladda ner. Exempel på detta är Zoom, Skype och Teams. Hämta och installera programmet i god tid, så att du hinner se att det går att installera, och att det fungerar. Programvaran kan behöva ganska mycket ström, se till att din maskin/telefon är laddad, alternativt sitt nära ett eluttag och låt kabeln sitta i.

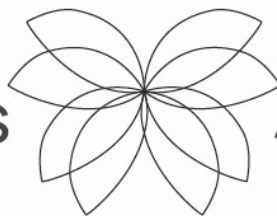
Det är lättast att föra anteckningar på papper, eller på en annan maskin än den du använder för att delta i tillfället.


Attityd

Att delta på distans kräver uppmärksamhet. När man inte befinner sig i samma fysiska utrymme försvinner ögonkontakten och kroppsspråket. Det är lätt att tappa fokus eller börja göra något annat samtidigt. Sätt telefonen på ljudlöst (om det inte är den du använder för att delta förstås), tala om för din familj eller omgivning att du är upptagen. Stäng av notifikationer, e-post, och annat som kan distrahera dig. Multitaska inte, det fungerar sällan. Om du har möjlighet, gå ett varv runt huset eller kvarteret innan det hela börjar, det hjälper hjärnan att koppla om och fokusera.

Omgivning

Det är lättare att fokusera, att delta och att höra vad som sägs om du söker upp en lugn plats där du kan sitta. Om du skall synas själv, tänk på vad som finns i utrymmet runt omkring dig och hur det ser ut i bild. Ljuset är också viktigt, sitt inte i mörker eller motljus. Om du skall höras, sitt inte nära brummande maskiner eller i högljudda miljöer.





Försök också hitta en plats med så stark Wi-Fi-signal som möjligt (eller så bra mottagning som möjligt för mobilen om du kopplar upp via den). Om du har möjlighet att koppla upp via en fast kabel (ethernet), gör det.

Axlar, nacke och rumpa kan bli stela eller börja värka om du sitter i samma ställning alltför länge. Tänk på ergonomi, hur du sitter, höjden på skärmen och tangentbordet. Ha gärna vatten i ett glas eller flaska nära till hands, och kom ihåg att dricka emellanåt.

Delaktighet

Det finns flera sätt att vara delaktig vid ett distanstillfälle. I allmänhet är det så att ju aktivare du är, desto mer får du ut. Kommentera och ställ frågor i chatten om det erbjuds en sådan. Slå på din mikrofon och/eller kamera om du får tillfälle. Var aktiv om det ordnas frågestunder eller gruppdiskussioner. Ge feedback och kommentera. Kommunicera, så får du ut mer av helheten. Detta kan kräva lite övning. Börja smått, med en smiley (:-) eller liknande om du tycker det känns svårt eller obehagligt att komma igång. Detta kommer att uppskattas av alla andra, och bidrar till en bättre stämning, som i sin tur underlättar inlärandet.

Checklista

- Ladda ner programvaran som skall användas i god tid, och pröva att den fungerar
- Spara inloggningsinformationen (mötets adress och lösenord) på ett ställe som är lätt att hitta
- Se till att ha en bra uppkoppling till nätet (flytta dig vid behov)
- Stäng av alla övriga program
- Pröva att din mikrofon och videobild syns och hörs
- Sitt på ett lugnt och tyst ställe
- Var uppmärksam och aktiv under tillfället
- Ha papper och penna till hands för anteckningar
- Ha gärna vatten i ett glas eller en flaska nära till hands

Felsökning

- Har du gett din maskin tillåtelse att använda programvaran, mikrofon och kamera?
- Pröva att stänga av och starta om din maskin/telefon
- Pröva att flytta dig närmare Wi-Fi-routern/närmare fönstret om du sitter på mobil, eller till en annan plats med starkare signal
- Pröva din nätförbindelses hastighet, använd ett "netspeedtest" (det finns flera, du kan googla fram en som du vill använda)
- Se om det finns en uppdatering av programvaran som används
- Kontakta teknisk support (kontaktinfo skall alltid skickas av arrangören tillsammans med inbjudan till tillfället). Berätta vad det är som inte fungerar (till exempel att du inte kan koppla upp, inte komma in i mötesrummet, inget syns eller hörs, bilden hackar och så vidare).

Resurser:

Kom igång med Zoom: https://youtu.be/mJhjX_wJFcw

Kom igång med Teams: <https://youtu.be/VaBs-ah0rrl>

Netspeedtest: Till exempel <https://elisa.fi/nopeustesti/> eller <https://www.speedtest.net/>

Version 1.0 september 2020

www.bildningsalliansen.fi