

Instruktioner Filminspelning till Fysioterapi 2021

avser Halvdagsutbildningar, Symposier och Workshops

Inför inspelningen av ditt material till Fysioterapi 2021 kommer här några tips och förslag på hur du säkrar att vi både ser och hör dig på bästa sätt.

Det finns flera möjligheter att spela in ert material till konferensen: ni kan välja att enbart spela in föreläsningar med hjälp av PowerPoint eller kombinera föreläsningar i PowerPoint med inspelade filmer och/eller paneldiskussioner via tex zoom. Vi kommer att kunna hjälpa er med att sätta ihop de olika delarna till en sammanhållen aktivitet. För er som ska arrangera en halvdagsutbildning får ni gärna dela upp halvdagen i två delar för att få in en paus. Avsluta förslagsvis del 1 med: "Då har vi kommit till slutet på del 1. Ta gärna en kort paus och sedan fortsätter utbildningen med del 2."

Rummet

Inspelningen gör du med fördel i ett tyst och ljust rum. Om du planerar att hålla presentationen framför din dator/laptop, se till att inte ha starka lampor eller ljusa fönster bakom dig då detta kan göra bilden allt för mörk. Ljuskällorna bör i huvudsak komma framifrån.

Ljud och Bild

För bästa ljud rekommenderar vi att du använder en extern mikrofon. Det går även bra med headset med inbyggd mikrofon.

Spela in presentation i PowerPoint

Du kan spela in din föreläsning via PowerPoint. Välj formatet 16:9 (du hittar detta i menyn under: Design-Bildstorelk-Bredbild). När du gör detta vill vi att du använder funktionerna för röstinspelning samt videospelning så att en bild av dig visas då du presenterar. Läs mer här hur du går tillväga: <https://support.microsoft.com/sv-se/office/spela-in-ett-bildspel-med-ber%C3%A4ttarr%C3%B6st-och-tidsinst%C3%A4llningar-0b9502c6-5f6c-40ae-b1e7-e47d8741161c>

Tips till dig som väljer att spela in med powerpoint. Undvik att prata just när du växlar bild eftersom programmet gör ett kort "klipp" som kan påverka ljudet. Bäst är om du är tyst någon sekund när du hoppar till nästkommande bild.

Spara din föreläsning

Din PowerPoint behöver vi ha in i **.mp4 format**. När du har spelat in din föreläsning i ppt går du till Arkiv. Där väljer du Exportera och sedan väljer du att spara i .mp4 format. Önskad storlek är 1280 x720 pixlar.

För att spara i rätt format går du till Arkiv, välj Exportera, sedan Skapa en video och spara i HD (720p).

Spela in panel – eller gruppdiskussion

En panel- eller gruppdiskussion som du vill ha med i presentation, kan du spela in via tex zoom eller med det "capture program" som medföljde din webkamera. Det går också bra att spela in med hjälp av Windows 10. Här finns en video med bra tips: <https://www.digitalcitizen.life/how-use-camera-app-windows-10-your-webcam/>

För att få en snygg inledning och ett snyggt avslut vill vi be dig att börja med att titta tyst in i kameran i 3 sekunder och sedan börja din presentation. Samma sak vid avslutningen, stanna kvar med blicken i kameran i ytterligare 3 sekunder innan du stoppar inspelningen.

Spela in en filmsekvens

Om ni planerar att spela in film till er presentation rekommenderar vi att ni använder en separat webkamera och undviker den inbyggda kameran som finns i din laptop/skärm. Resultatet blir oftast bättre om du istället använder en separat webkamera som placeras på stativ eller ovan på din

dator/laptop. Lämpligt är att försöka ha kameran i ögonhöjd, något som oftast resulterar i att man får placera laptoppen på en låda eller en stapel med böcker.

För att få en snygg inledning och ett snyggt avslut vill vi be dig att börja med att titta tyst in i kameran i 3 sekunder och sedan börja din presentation. Samma sak vid avslutningen, stanna kvar med blicken i kameran i ytterligare 3 sekunder innan du stoppar inspelningen.

Smartphone

Om du spelar in med hjälp av din smartphone, tänk på att göra det med telefonen i horisontellt läge. Placera den gärna på ett stativ för stadig bild. Om det är ett moment som kräver att kameran är rörlig, så kan du be en kollega att filma med stadig hand. Undvik att använda kameran som sitter på samma sida som din bildskärm då denna oftast är sämre än den som du har på baksidan. Överför din film från telefonen till din dator genom att ansluta dem via kabel. Undvik att maila filmen till datorn då detta resulterar i att filen förminskas.

Skicka in ditt inspelade material

Ni är välkomna att skicka in ert material till oss så snart ni är klara. Ju tidigare desto bättre då vi har möjlighet att vända tillbaka i god tid om det skulle vara några tekniska bekymmer med materialet.

Dock måste vi ha materialet senast den **17:e september**.

För att vi ska kunna sätta samma ditt/ert material på bästa sätt vill vi att ni döper ert material enligt följande exempel. Om ni har flera presentationer/filmer i ert material vill vi att ni underlättar för oss att förstå i vilken ordning de ska komma.

Till exempel:

Symposium_AbstractID_del1.mp4

Symposium_AbstractID_del2.mp4

Ditt unika AbstractID hittar du högst upp i detta dokument.

Om det kan råda någon osäkerhet kring hur materialet ska sammanfogas vill vi att ni bifogar ett Word dokument som beskriver tågordningen.

Videofilmerna vill vi ha i formatet .mp4.

Önskad storlek är 1280 x720 pixlar.

Detta är något du kan ställa in i det program (Zoom, Windows) som du väljer för att göra inspelningen.

Leverans

Materialet skickar ni lättast med WeTransfer.com eller Sprend.com till:

info@cinanova.se

Frågor

Har ni frågor vad gäller inspelningen av ert material är ni välkomna att höra av er till:

info@cinanova.se

Vi ser fram emot ditt bidrag! '

Fysioterapi 2021-teamet