

Hörselsmart kongress

HRFs kongress 2021 blir en digital kongress – och en hörselsmart kongress. För att du ska kunna vara så delaktig och engagerad som möjligt i det digitala rummet kommer några tips om hur du kan förbereda dig på bästa sätt samt tips om hur vi kan hjälpas åt att göra kongressen så tillgänglig som möjligt för alla.

Förutsättningar för ditt digitala deltagande

Bra internetuppkoppling. Viktigt för bra ljud- och bildkvalitet. En nätverkssladd som kopplas in i datorn kan förbättra uppkopplingen om wifi är för svagt.

Dator eller surfplatta. Du kan koppla upp dig på stationär eller bärbar dator. Det går även att använda surfplatta.

Kamera. Bärbara enheter (som laptop och surfplatta) har oftast inbyggd kamera, medan stationära datorer kan behöva kompletteras med lös kamera.

Bra ”in-ljud”. Hur kan du höra ljudet så bra som möjligt? Hörlurar, halsslinga och andra hörhjälpmedel – olika lösningar passar olika personer. [Läs mer om hörteknik och videomöten.](#)

Bra ”ut-ljud”. Ljudkvaliteten när du talar blir bättre om mikrofonen är nära din mun. Använd därför ett headset eller en lös mikrofon, inte datorns inbyggda mikrofon. [Läs mer om mikrofoner och videomöten.](#)

Förutsättningar för en hörselsmart kongress

Bra ljud är den viktigaste förutsättningen men även bra bild är viktigt. Att kunna se den som talar underlättar för de flesta hörselskadade, eftersom det blir möjligt att avläsa som stöd. Genom några enkla tips kan vi alla hjälpas åt att göra HRFs kongress så hörselsmart som möjligt.

Lugn ljudmiljö. Skrammel, musik, kaffemaskinen, trafikbrus... Helt vanliga omgivningsljud förstärks i videomötet. Minimera därför störande bakgrundsljud genom att till exempel sitta för dig själv i ett lugnt rum, stänga dörr och fönster och så vidare.

Bra belysning. Jämn och bra belysning på ditt ansikte underlättar avläsningen. Se till att ljuset kommer framifrån och undvik att ha fönster eller andra starka ljuskällor bakom dig, så att ditt ansikte inte hamnar i skugga.

Lugn bakgrund. Se till att du har en lugn bakgrund bakom dig, till exempel en enfärgad vägg. Då blir det enklare att avläsa dig än om du sitter framför en brokig tapet, tavlor med mera.

Rätt kameravinkel. Vinkla din kamera så att hela ditt ansikte syns framifrån, så underlättar det avläsningen.

Tips för bra ergonomi under kongressen

Det digitala mötet kräver fler pauser, då man snabbt blir trött av att titta på en skärm. Se till att du sitter bekvämt under kongressen. Och tänk på att röra på dig när det är paus.

Byt ställning ofta. Tänk på att inte sitta statiskt i flera timmar. Stå upp ett tag eller sätt dig en stund i soffan. Att lägga en kudde i svanken för extra stöd kan vara ett sätt att hjälpa ryggen.

Placera datorn på bra höjd för blicken. Kommer du sitta vid en bärbar dator, använd till exempel böcker för att höja upp skärmen till rätt höjd. Har du bildskärmen i ögonhöjd så avlastar du nacken och undviker huvudvärk.

Tänk på ljuset och att vila ögonen regelbundet. Fel ljus kan leda till både huvudvärk och trötthet, eftersom ögonen får anstränga sig för mycket. Se till att du har god allmänbelysning i hela rummet där du sitter, inte bara punktbelysning. Ha gärna ett fönster i sidled från dig eller en taklampa rakt ovanför huvudet. Se till att inte bli bländad. Vila ögonen ibland. Vänd blicken, titta ut genom fönstret eller byt blickriktning, pausa ögonen någon minut.

Passa på att göra lite pausgympa:

- Dra upp axlarna, andas in, sänk ner och andas ut.
- Rulla axlarna bakåt och sedan framåt.
- Vrid på huvudet, titta från sida till sida.
- Trampa på stället, få igång blodcirkulationen i kroppen.