

UOC

Consells per a l'autoenregistrament i les videoconferències

Audiovisuals UOC

Universitat Oberta
de Catalunya

Índex

01.	Abans de l'autoenregistrament o la videoconferència	pàg. 3
	Prepara l'espai de treball	pàg. 4
	Fas servir un ordinador portàtil? Posició i ubicació	pàg. 5
	Fas servir un ordinador de sobretaula? Posició i ubicació	pàg. 6
	Configura el dispositiu: càmera, micròfon i altaveus	pàg. 7
	Lloc des d'on pots fer l'autoenregistrament o la videoconferència	pàg. 8
	Aplicació de fons corporatiu	pàg. 9
	Elements tècnics	pàg. 11
02.	Durant l'autoenregistrament o la videoconferència	pàg. 12
	Cap a on has de dirigir la mirada	pàg. 13
	Evita el contrallum	pàg. 14
	Colloca el micròfon correctament	pàg. 15
03.	Exemples de bones i males pràctiques	pàg. 16

01.

Abans de l'autoenregistrament o la videoconferència



Prepara l'espai de treball

Tingues **a punt les notes i el material** de consulta a la taula.

També pots **disposar del mòbil o la tauleta per fer consultes**.

Posa **tots els dispositius en silenci**.

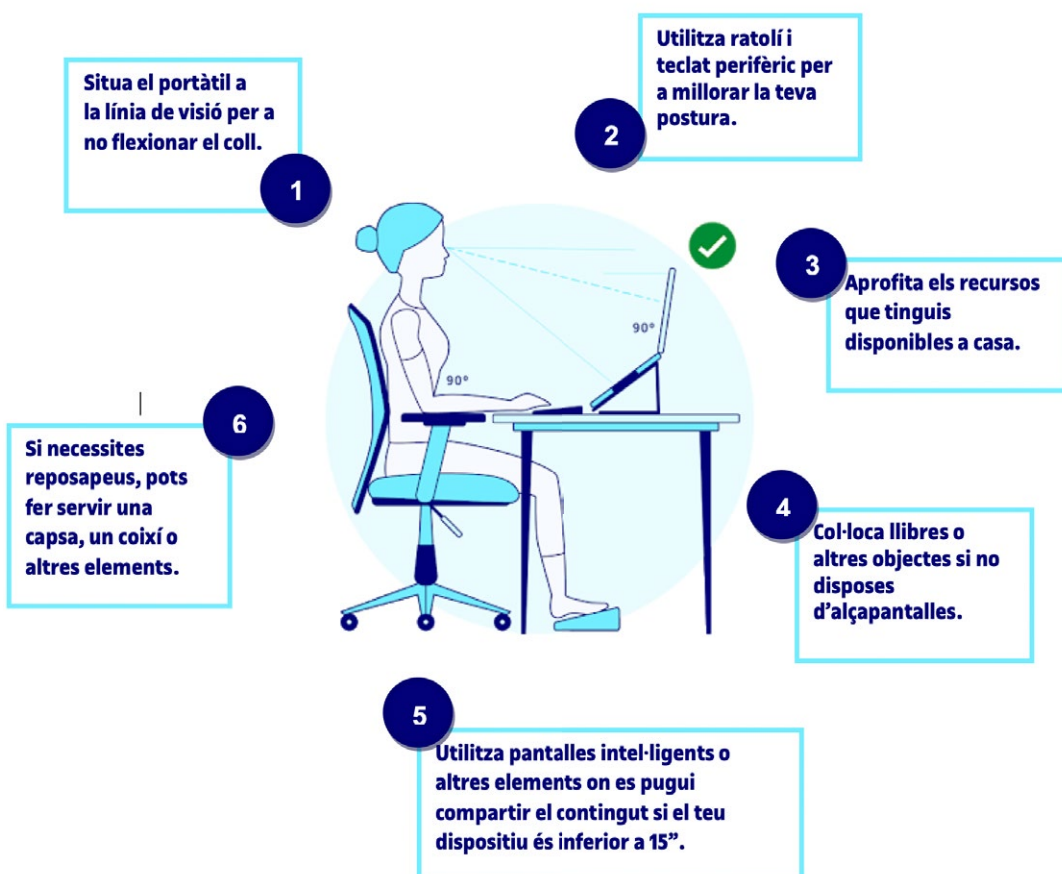
Assegura't de tenir **una bona connexió a internet situant-te a prop de l'encaminador (router)**. Si és possible, connecta't per cable.



Fas servir un ordinador portàtil? Posició i ubicació

És molt important que **el portàtil sigui a l'altura dels ulls adequada.**

Fer autoenregistraments o videoconferències amb el portàtil damunt de la taula sense un elevador de pantalla et produirà contractures musculars i ensenyaràs el sostre de l'habitació als teus interlocutors (cosa que s'ha d'evitar).

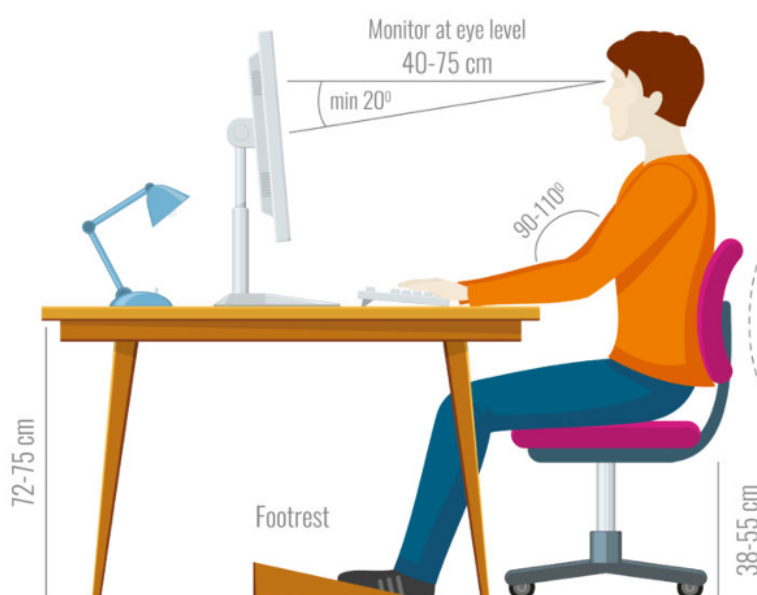


Fas servir un ordinador de sobretaula? Posició i ubicació

Si fas servir un **ordinador de sobretaula**, l'altura de la pantalla també és molt important.

Seu en una posició ergonòmica i tingues en compte que la **càmera web és a la part superior central de la pantalla**. La **imatge obtinguda amb la càmera ha de ser frontal i correcta**.

CORRECT SITTING POSITION



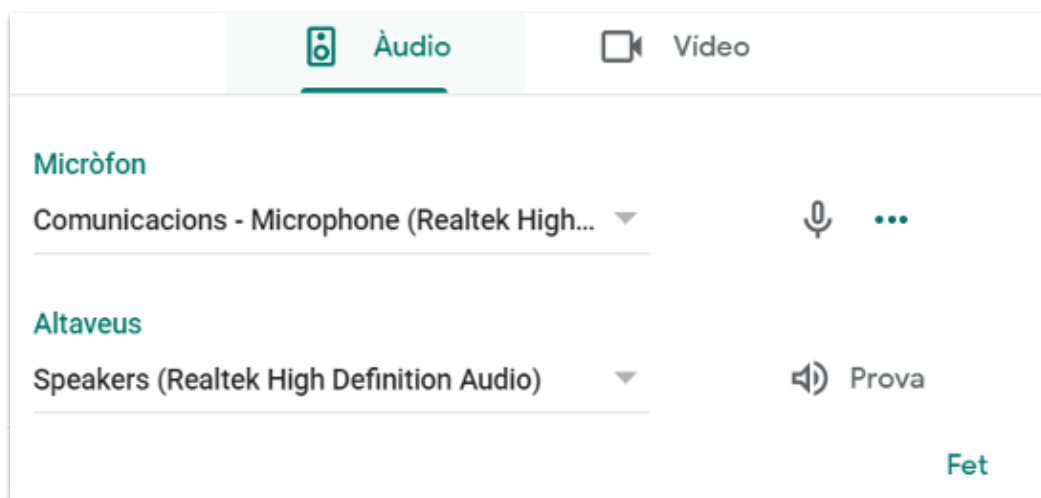
Configura el dispositiu: càmera, micròfon i altaveus

A l'apartat d'ajustaments:

Comprova que la **càmera web** està activada.

Assegura't que el **micròfon** de la càmera web no estigui seleccionat per defecte, en cas que facis servir uns auriculars amb micròfon o un micròfon auxiliar.

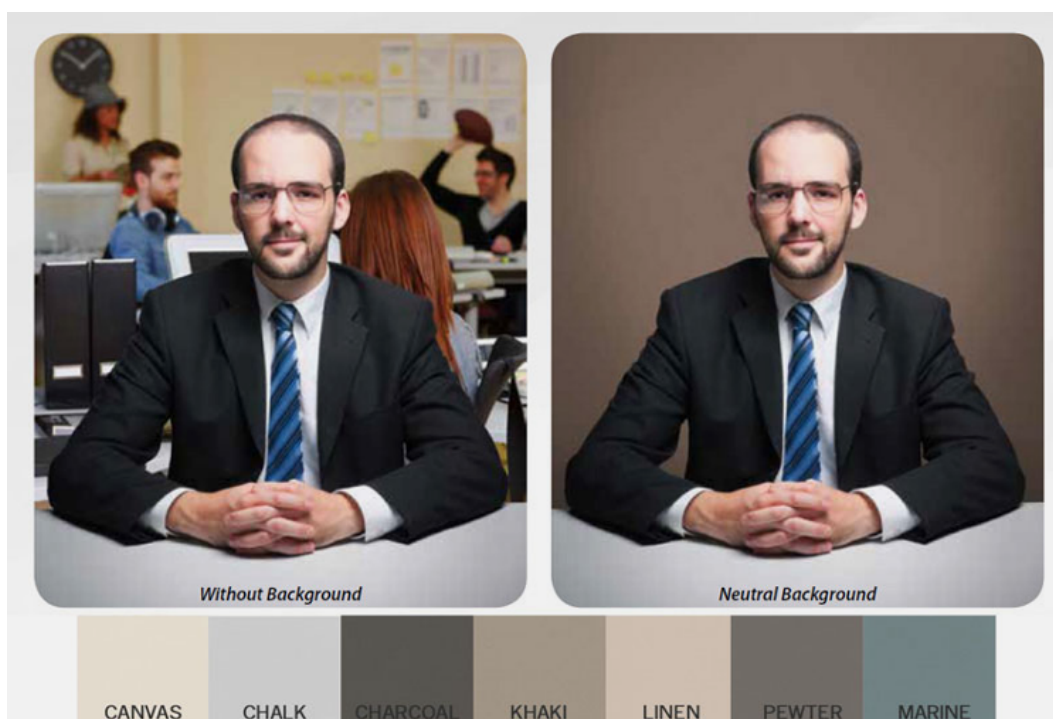
Amb el to de prova, verifica que el so arriba als **altaveus** (o als auriculars, si en fas servir). Si cal, canvia el dispositiu que hi ha seleccionat per defecte.



Lloc des d'on pots fer l'autoenregistrament o la videoconferència

Tria l'espai des d'on vols fer l'autoenregistrament o la videoconferència tenint en compte la il·luminació i el fons. Preferiblement, el fons ha de ser de color neutre i sense objectes que distreguin l'espectador.

En la mesura que sigui possible, incorpora-hi algun **element de la UOC**.



Aplicació de fons corporatiu

Si l'espai on ets pot distreure l'atenció de l'espectador, i l'aplicació que fas servir permet canviar el fons, pots fer servir un d'aquests fons corporatius.

Si l'aplicació permet desenfocar el fons, també és una bona opció.





Elements tècnics

Busca un espai **lliure de soroll**.

Evita tenir a prop **persones** o **animals de companyia** que puguin fer sorolls o distreure't.

Uns **auriculars de botó amb micròfon integrat** són molt discrets i ofereixen una comunicació de bona qualitat.

També pots fer servir un **micròfon extern** en lloc del micròfon de la càmera web per garantir un so més clar.



02.

Durant l'autoenregistrament o la videoconferència



Cap a on has de dirigir la mirada

Dirigeix la mirada cap a la part superior de la pantalla on hi ha la càmera web, al costat de la llumeta (pot ser verda o vermella).

Evita mirar al centre de la pantalla.

L'enquadrament ha de ser un **pla mitjà**.



Evita el contrallum

Si tens una finestra al darrere, **abaixa les persianes o canvia d'orientació.**

Pots fer servir algun llum d'escriptori per **reforçar la il·luminació.**



Col·loca el micròfon correctament

Col·loca't el micròfon a la solapa o al coll de la samarreta (mira que no et rasqui).

Evita que es vegi el cable (amaga'l entre la roba).



03.

Exemples de bones i males pràctiques



- Mirada a l'altura de la càmera web
- Fons neutre
- Persona al centre
- Pla mitjà i frontal (per deixar espai als càirons de la televisió)

TV3 a la carta



TV3 a la carta



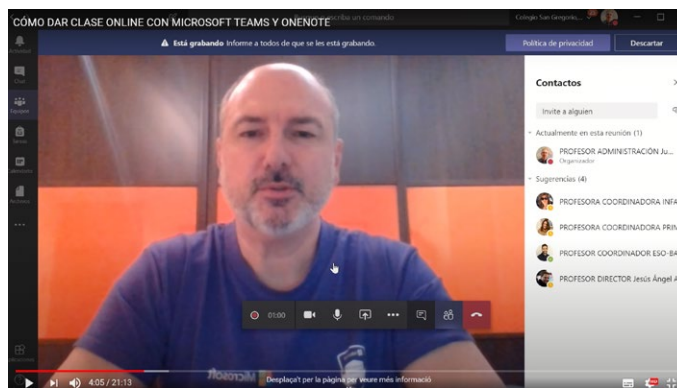
TV3 a la carta



- Mirada dirigida cap a la càmera web, situada a l'altura dels ulls
- Fons neutre (sense elements distorsionadors)
- Persona centrada

Youtube

Colegio San Gregorio
Menesianos Aguilar
de Campo



TV3 a la carta



YouTube

(Mery Elvis)



- Càmera web en una posició massa baixa respecte de l'altura dels ulls
- Il·luminació insuficient
- Mirada baixa respecte de la càmera web

YouTube
Elio Fernandez
Serrano



TV3 a la carta



TV3 a la carta



UOC

Universitat Oberta
de Catalunya

uoc.edu
