



ЧЕК-ЛИСТ

Подготовка спикера к онлайн-выступлению

—

*Что сделать в домашних условиях, чтобы выглядеть в кадре хорошо?
Какие модели наушников и веб-камер использовать?
Как обеспечить качественный звук?
Как проверить пропускную способность интернет-соединения?
Как подготовиться и что проверить, чтобы во время выступления быть
спокойным и уверенным? — ответы на все эти вопросы вы найдёте в чек-листе.*

Изображение

Веб-камера

Встроенная веб-камера может давать невысокое качество. Если хотите проверить качество изображения, запишите пробное видео на вашу камеру. Если хотите выглядеть в записи чётко и качественно, используйте Full HD камеру. (Примеры моделей приведены в Приложении 1). Во время выступления коллег, если вы находитесь в эфире, не забывайте смотреть в камеру и активно слушать: не стоит смотреть в сторону, сёрфить в телефоне или зевать (всё, как и в живом выступлении).

Свет

Света должно быть достаточно много, чтобы кадр не казался тёмным, а вас было хорошо видно. Используйте несколько источников освещения. Используйте естественный свет, если есть возможность. Один из источников света направьте на лицо, но следите за тем, как падает свет: неудачные тени искажают лицо. Если задний план достаточно освещён и однороден, можно подменить фон фирменной заставкой.

Кадр

Старайтесь сидеть по центру кадра и не выходить за его пределы. Камера должна находиться на расстоянии чуть меньше вытянутой руки и на уровне чуть ниже глаз: так ваше лицо будет в фокусе и в центре кадра. В кадре не должно быть мелких деталей и ярких цветных пятен; бытовых подробностей (кухня; неубранная комната или не заправленная кровать); людей в движении. Избегайте присутствия детей и домашних животных в кадре: их поведение трудно предсказать. Фон должен быть нейтральным. Подойдёт светлая и однородная стена.

Одежда и внешний вид

Выбирайте одежду без мелких рисунков: без узоров, клеток, полосок. Желательно, чтобы цвет одежды сочетался с фоном. Ваш внешний вид должен соответствовать обстановке. Домашняя одежда не подходит для выступления, но деловой костюм будет выглядеть нелепо, если на заднем фоне — кухня. Мужчинам стоит побриться и иметь аккуратную стрижку. Женщинам стоит иметь неброский дневной макияж. Совершенно исключены просвечивающие ткани (для обоих полов), для женщин — вырезы и откровенные наряды. Для мужчин идеальным вариантом будет рубашка, но не майка и не футболка. Одежда должна иметь рукава и прикрывать те части тела, которые попадут в камеру. Если пользуетесь защитной маской, снимите её на время выступления.

Звук

Встроенный микрофон и «громкая» связь обеспечивают низкое качество звука, эхо и фоны, поэтому всегда используйте гарнитуру (наушники с микрофоном). Подключите гарнитуру к компьютеру и убедитесь, что наушники и микрофон работают корректно. (Рекомендуемые модели указаны в Приложении 2). Беспроводные наушники могут нестать разрядиться, поэтому на всякий случай подготовьте запасные (лучше проводные) наушники. Во время выступления возьмите за правило всегда выключать микрофон, если вы не говорите. Но не забывайте включать, прежде чем начнёте говорить.

Интернет-соединение

Протестируйте интернет-подключение, перейдя по ссылке <https://www.speedtest.net/> в браузере Вашего компьютера. Результат должен быть DOWNLOAD: 10 Mbps, UPLOAD: 10 Mbps или выше. Используйте персональный компьютер или ноутбук под управлением операционной системы Windows (7 или 10) или Mac (не ниже OS X 10.10). Смартфон и общественные Wi-Fi сети — плохой вариант.

«Не беспокоить»

Отключите звук push-уведомлений на компьютере, телефоне, умных часах. Предупредите близких и соседей, что будете заняты и недоступны. Перенесите или отмените доставку. Подключите зарядные устройства. Детей по возможности отправьте к бабушке, смотреть мультфильм, или заранее договоритесь с няней; попросите домашних не отвлекать вас. Исключите фоновые шумы (электрочайник, фен, запущенное видео или посторонние разговоры).

Тестовое подключение

Заранее проведите репетицию подключения. Тест проводится, чтобы выявить и разрешить все затруднения, и придать больше спокойствия и уверенности самому выступлению. В Пруфикс мы всегда проводим бесплатное тестовое подключение индивидуально с каждым спикером, во время которого проверяем качество звука, изображения, передачи данных и проводим мини-репетицию выступления.

Приложение 1. Рекомендуемые модели USB-вебкамер

Для наиболее качественного изображения, Пруфикс рекомендует использовать следующие USB-вебкамеры для участия в онлайн мероприятии:



Web-камера LOGITECH HD Webcam C310

Разрешение матрицы (без интерполяции)
1280 x 720 пикселей

Фоторазрешение в режиме интерполяции
5 Мп

Микрофон
есть

Шумоподавление микрофона
есть

Интерфейс
USB2.0



Web-камера LOGITECH HD Pro C920

Разрешение матрицы
2 Мп

Разрешение матрицы (без интерполяции)
1920 x 1080 пикселей

Фоторазрешение в режиме интерполяции
15 Мп

Микрофон
есть

Шумоподавление микрофона
есть

Интерфейс
USB2.0



Web-камера MICROSOFT LifeCam Studio

Тип матрицы
CMOS

Разрешение матрицы (без интерполяции)
1920 x 1080 пикселей

Микрофон
есть

Интерфейс
USB2.0



Web-камера MICROSOFT LifeCam Cinema

Тип матрицы
CMOS

Разрешение матрицы
0.9 Мп

Разрешение матрицы (без интерполяции)
1280 x 720 пикселей

Фоторазрешение в режиме интерполяции
5 Мп

Разрешение кадра (максимальное)
1280 x 720 пикселей

Приложение 2. Рекомендуемые модели гарнитур (наушники с микрофоном)

Для наиболее качественного звука, без помех и искажений, Пруфикс рекомендует использовать следующие гарнитур (наушники с микрофоном) для участия в онлайн мероприятии:

В зависимости от типа и модели вашего персонального компьютера формат подключения гарнитур (наушники с микрофоном) возможны по трем разным типам:

1. Комбинированный разъем для подключения гарнитур (в одном разьеме объединены контакты для наушников и микрофона, разъем выполнен в стандарте Jack 3,5 мм. с 4-х контактным разъемом)



Наушники Apple EarPods (jack 3,5)

Вид наушников
вставные

Тип подключения
проводные

Разъем
3.5 мм 4 pin

Микрофон
Есть

2. Раздельный разъем для подключения гарнитур (для подключения наушников и микрофона используется 2 разных разъема, выполненные в стандарте Jack 3,5 мм. с 3-х контактным разъемом)



Компьютерная гарнитура Logitech Stereo Headset H110

Вид наушников
накладные

Тип подключения
проводные

Разъем
2 x mini jack 3.5 mm

Микрофон
Есть

3. Отсутствуют разъемы для подключения наушников/микрофона. Убедитесь что на вашем персональном компьютере имеется поддержка Bluetooth. Подключите беспроводную гарнитуру (наушники с микрофоном)



Apple AirPods, Apple AirPods 2, Apple AirPods PRO

Вид наушников
вставные

Тип подключения
Беспроводное

Микрофон
Есть