

Guide för tillgängliga förinspelade program

Om dokumentet

Det här dokumentet riktar sig till er programarrangörer på Mänskliga Rättighetsdagarna som planerar att förinspela era seminariepass och innehåller viktig information om hur ni ser till att era förinspelade program blir tillgängliga för alla besökare.

Guiden är strukturerad i följande ordning:

1. Praktiska förberedelser inför förinspelningen.
2. Vad du behöver göra innan du startar inspelningen.
3. Att tänka på under inspelningen.
4. Vad du ska göra efter du spelat in seminariet.

Läs också gärna igenom Myndigheten för delaktighets [Checklista för tillgängliga digitala möten](#) för fler tips och information om tillgänglighet.

1. Praktiska förberedelser

- Välj en videoplattform som möter krav på tillgänglighet, exempelvis Zoom eller Microsoft Teams.
- Boka och planera tolkar i tid och kom överens med tolkbolaget om upplägg.
- Testa tekniken och funktioner i videoverktyget i god förväg innan det är dags för inspelningen.
- Använd ett headset med mikrofon – rundgång av ljudet skapas när man använder datorns mikrofon/högtalare.
- Se till att eventuella presentationer som ska visas är tillgängliga:
 - Använd rubriker med stort och tydligt typsnitt och kontrast.
 - Använd begripligt språk – undvik förkortningar och använd gärna exempel för att förtydliga.
 - Komplettera text med visuellt material – men kom ihåg att syntolka detta.
- Välj en lokal/plats för inspelningen där det inte ekar och utan störande bakgrundsljud.
- Ha en lugn, enhetlig bakgrund.
 - Undvik rörliga bakgrundsbilder, filter och röriga hyllor.
- Undvik att ha på dig finrutiga eller finrandiga kläder – det kan ge en så kallad moiréeffekt och resultera i ”hoppande” mönster.

2. Innan ni spelar in

- Se till att du har en fast internetuppkoppling eller ett starkt trådlöst nätverk.

- Kontrollera ljudnivån på mikrofoner – justera mikrofonens avstånd till munnen för att undvika för högt eller otydligt ljud.
- Stäng av ljudet på mobiler.
- Ställ in kameran så att den är riktad mot dig och i ögonhöjd – detta underlättar för personer med hörselnedsättning och läser läppar.
- Se till att ha bra belysning i rummet.
 - Ha mer ljus framför än bakom dig.
 - Undvik att ha ett fönster i bakgrunden.
 - Undvik att ha lysrör i bild som kan ge flimmar i bilden.
- Välj videolayout – hur ska inspelningen se ut för publiken?
 - Görs av den som spelar in.
 - Vid teckenspråkstolkning måste tolkens video fästas så att den alltid syns.
- Informera de som ska delta i seminariet om vikten av att:
 - Hålla tider.
 - Tala tydligt och i mikrofon.
 - Inte prata för fort.
 - Beskriva innehållet i bilder och videos – detta är viktigt för att inte exkludera personer med synnedsättning.
 - Presentera vem det är som talar, exempelvis ”Lena Andersson, en professor i mänskliga rättigheter”.

3. Under inspelningen

- Inled med att berätta om seminariets struktur: förinspelat seminarium men att det kommer att gå att ställa frågor i chatten som besvaras när seminariet sänds.
- Berätta vilka tillgänglighetsbehov som möts.
- Gå igenom hur och när man kan ställa frågor i chatten.
- Beskriv sammanhang, deltagare och upplägg på seminariet.
- Se till att moderatören sammanfattar diskussioner efter varje del.
- Prata inte fortare än att teckenspråks- och skrivtolkar hänger med, använd klarspråk.
- När du inte pratar, muta din mikrofon.
- Syntolka! Beskriv alltid bilder, filmer och andra viktiga händelser.
 - Beskriv kort vad som syns på bilderna eller visades i filmen.
 - Berätta vem det är som talar.
 - Förklara även ”roliga” bilder i exempelvis PowerPoints – alla kanske inte förstår vad det roliga är.
- Använd energizers (korta pausövningar) för att hålla igång energin – rörelsepåuser efter 20 minuter kan vara en bra idé: exempelvis rulla axlarna eller sträcka på sig.
- Använd visuellt material som komplement till det som sägs.

4. Efter inspelningen

- Kolla och lyssna igenom hela inspelningen för att säkerställa att den inte behövs göras om.
- Skicka iväg er inspelning för att undertextas om ni kommit överens med tolkbolag om detta upplägg.