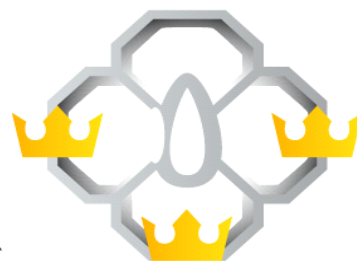


Distrikt Mellan SVENSKA BUDO & KAMPSPORTSFÖRBUNDET



ONLINE TRÄNING

PLATFORM

Det finns flera lämpliga platformar för online träning. T ex Zoom, MS Teams, Jitsi Meet mm. Många av de har gratislösningar för de första försöken. För ca 100 kr per månad får man även tillgång till de betalversionerna.

UTRUSTNING

En dator med webkamera fungerar bra. Många laptop och surfplattor har de inbyggda. En annan viktig faktor är ljudet. En riktmikrofon för datorn eller en trådlös mikrofon förbättrar ljudet avsevärd. Även trådlösa headset kan användas. Tänk på att kolla upp om mikrofonen ses som headset dvs ta över ljudutgången också. Undersök i förväg hur din platform hanterar det. Zoom på MacOS kan t ex hantera mikrofon från en enhet och högtalare från en annan Zoom på IpadOS kan inte göra det men det är lätt att växla mellan inbyggd högtalare/mikron till extern Bluetotth-mikrofon.

Nästa punkt är belysningen, fast den är mindre kritiskt än ljudet. Ringlampor kan användas för att få en jämn och reflektionsfri belysning.

UTRYMME

Det beror på vad ni vill göra men 2 x 2 m är ofta tillräckligt.

RÅD TILL INSTRUKTÖRER

Kolla hos någon annan som redan är online med samma idrott hur de gör. Det finns väldigt många saker man kan göra om man är kreativ. Mycket av den fysiska och mentala träningen kan utföras solo och online. Allt är färskvara, så se till att behålla formen. Online-träningen öppnar även upp för helt nya övningar som ni kanske aldrig skulle göra vid en fysisk träning. Prata gärna med era deltagare efter träningen både för att få återkoppling och för att behålla gemenskapen.

RÅD TILL DELTAGARE

1. Om det är första gången du deltar i en online träningsaktivitet se till att logga in i god tid och se till att allt fungerar. Du kan sedan lämna mötet och logga in 5 minuter innan träningen.
2. **Ljud och bild.** När du har anslutit dig kommer du att kunna se och prata med andra deltagare under tiden du väntar på att träningen börjar. I vänstra nedre hörn har du möjligheten att stänga av din video och/eller ljudet om du vill sitta tyst och vänta. Det innebär att de andra inte kan se eller höra dig, men du kan se och höra de andra.
3. Ordna en yta på ca 2 x 2 m som du kan använda för träningen.

4. Ordna med ett behagligt underlag t ex tjock matta eller dylikt. Se även till att det inte är för kall på golvet.

5. Klädsel som vanligt något du kan röra dig i.

6. Fundera på och prova en lämplig placering av skärm och kamera respektive hela enheten så att du kan se instruktören och instruktören kan se dig om du vill ha hjälp med övningarna.

7. Det kan vara praktiskt att få undan husdjur om du inte vill ha ett extra handikapp;-)

SLUTLIGEN

Var kreativ och tänk utanför boxen!