



# Møter i Teams

## For å delta i et Teams-møte trenger du:



- PC med lydutgang med høyttaler og mikrofon, gjerne videokamera
- Hvis du har andre enheter, koble disse til PC **før** du blir med i møtet
  - Windows 10 er anbefalt som operativsystem på PC



Tilgang til internett



- Nettleser eller [Teams app](#)
- Anbefalte nettlesere er Chrome og Edge



# Før et Teams-møte

Utfordringer med lyd eller mikrofon er noe som kan oppstå i digitale møter. Koble alltid til headset og evt. andre enheter til PC-en **før** du blir med i selve møtet.

Du kan også sjekke lydinnstillingene selv i **Teams app** (ikke i nettleser):

- 1) Trykk på profilikonet ditt oppe til høyre
- 2) Trykk på **Innstillinger**
- 3) Trykk deretter på **Enheter**

Innstillinger

- Generelt
- Personvern
- Varsler
- Enheter**
- Tillatelser
- Anrop

## Lydenheter

Jabra Link 370

## Høytaler

Øretelefon (Jabra Link 370)

## Mikrofon

Hodetelefonmikrofon (Jabra Link 370)

Utfør et testanrop

## Sekundær ringeenhet

Ingen

## Kamera

Microsoft LifeCam Front

Her kan du også utføre et testanrop for å sjekke at alt fungerer i forkant! 😊



# Hvordan bli med i et Teams-møte via nettleser

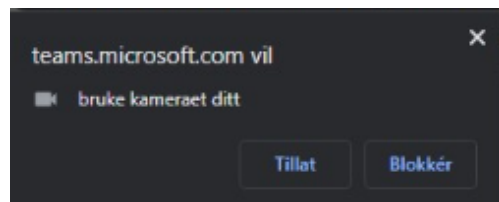
1) Åpne møteinnkallelsen og trykk på lenken i innkallelsen. Den ser slik ut:

[Join Microsoft Teams Meeting](#)

2) Velg **Bli med på nettet**

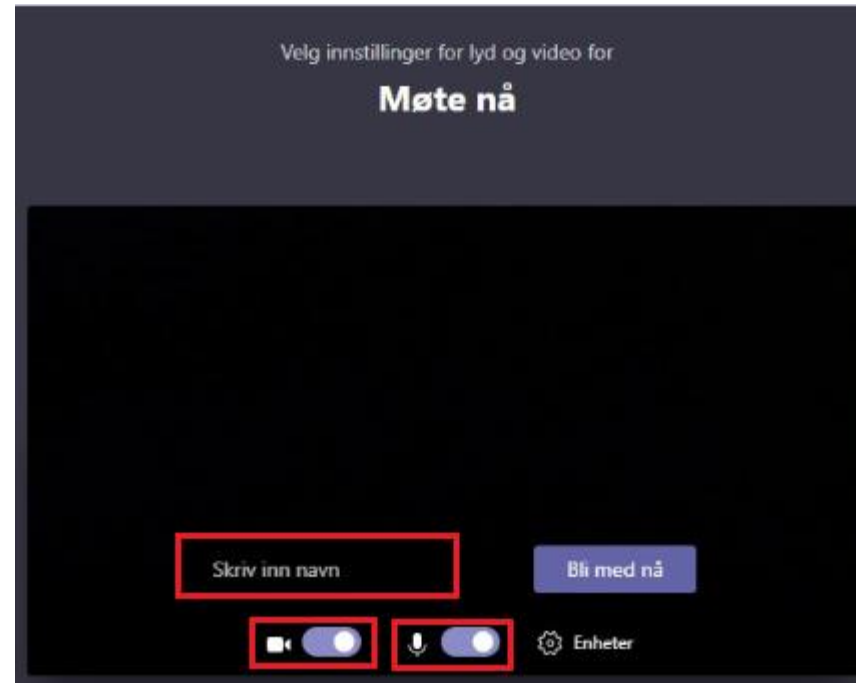


3) Du må nå tillate Teams å bruke mikrofon og kamera.



Trykk på **Tillat** i dialogboksen som dukker opp i nettleser! **Viktig!**

4) Skriv inn **fullt navn**:



Videokamera på Mikrofon på

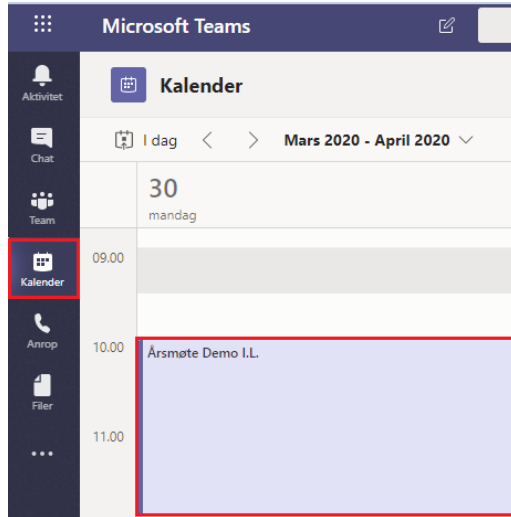
5) Trykk deretter på **Bli med nå** for å bli med i møtet\*

*\*Noen ganger havner du i «venterommet» til møtet, som kalles lobbyen. Da kan det ta litt tid før får tilgang til møtet. Det er bare å vente til du slipper inn! 😊*



# Hvordan bli med i et Teams-møte via Teams app

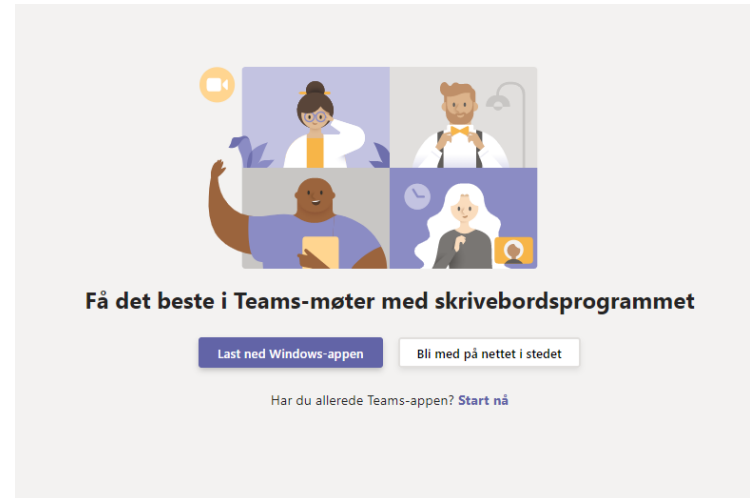
## 1) Åpne møtet fra kalender



## 2) Trykk på lenken i møtet

[Join Microsoft Teams Meeting](#)

## 3) Velg **Har du allerede Teams-appen? Start nå.**



Eller **Last ned** dersom du ikke har den

## 4) Velg om du vil ha kamera og mikrofon på eller av **før** du trykker på **Bli med nå**



Videokamera

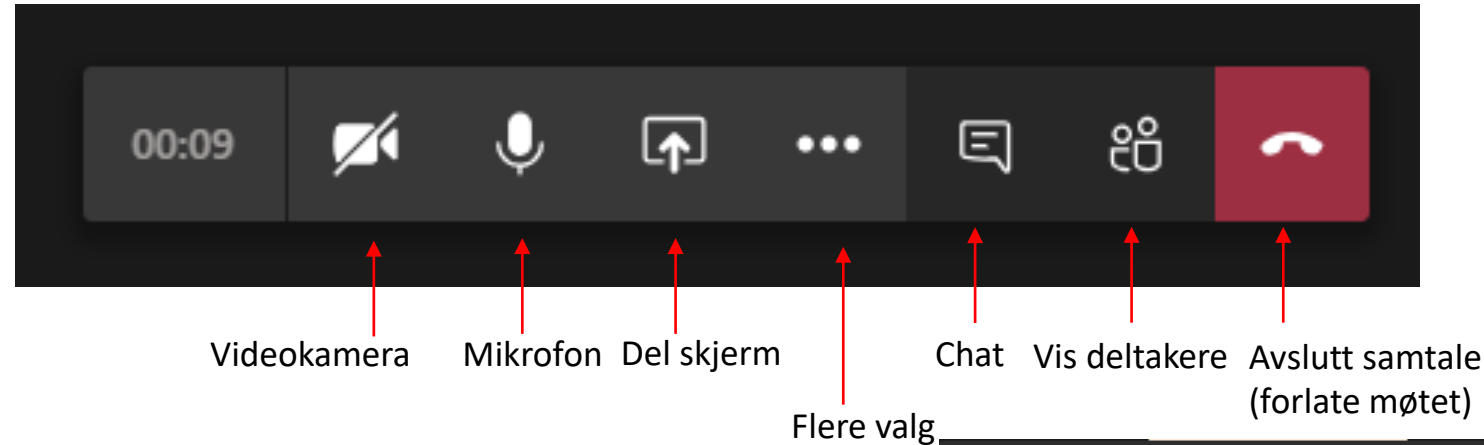
Mikrofon

Gjør bakgrunnen uskarp

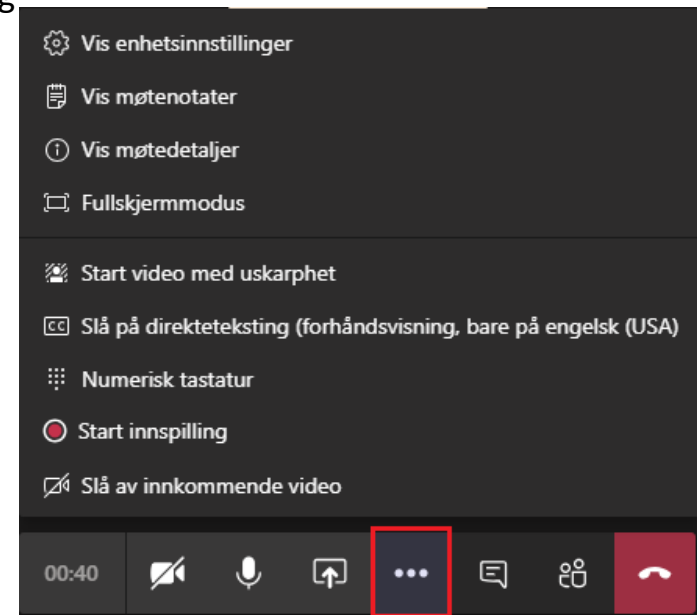


## I et Teams-møte

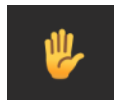
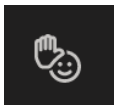
Underveis i et møte har du mange muligheter. Du kan slå videokamera på eller av, dempe mikrofonen din, dele skjerm for å vise en presentasjon m.m.



**!** Under flere valg er det blant annet mulig å starte innspilling for å ta opptak av møtet. Hvis man ønsker å ta opptak av møtet, så er det viktig at alle deltakere har gitt samtykke.



## Hvordan gi beskjed at du ønsker å si noe?

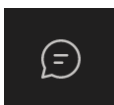


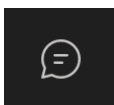
Klikk på  og klikke videre på .

Se bilde under.

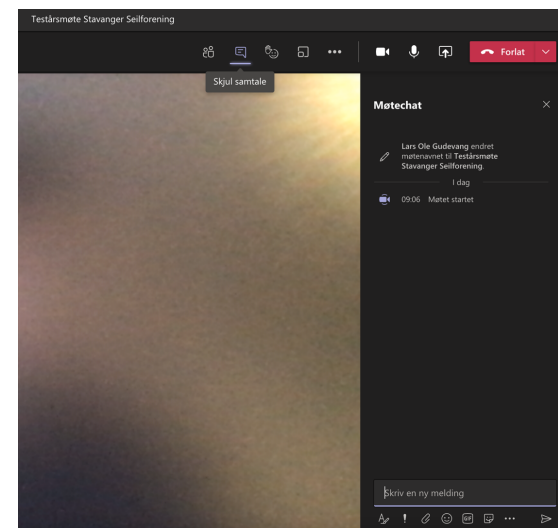
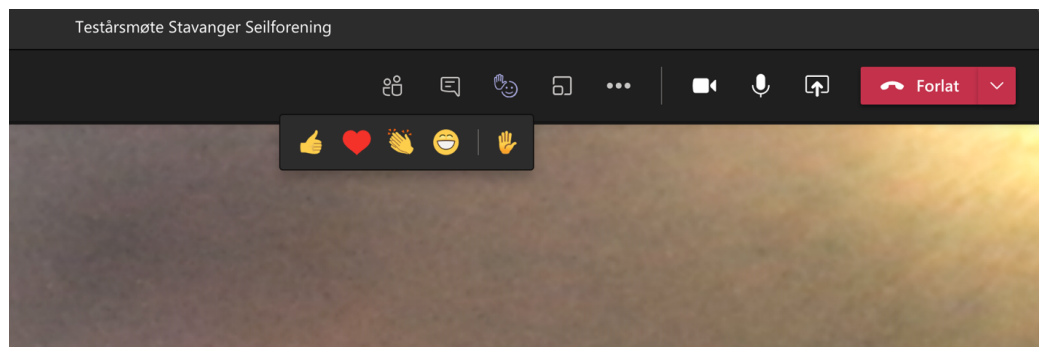
Ikke snakk før du blir invitert til å snakke av ordstyrer/ dirigent.

## Hvordan stemme?



Klikk på  og skriv melding om du stemmer for eller mot. Skriv kun *stemmer for*, *stemmer mot* eller *stemmer blankt*.

Se bilde under.





## Tips for å gjennomføre Teams-møter



### **Demp mikrofonen hvis du ikke selv snakker**

*Noen som har glemt å dempe? Møtearrangør kan dempe alle ved å først trykke på knappen for å vise alle deltakere, og så velge Demp alle*



### **Bruk video når du kan! Enklere å kommunisere.**

*Du kan velge å gjøre bakgrunnen uskarp – praktisk hvis du sitter hjemme og ikke ønsker å vise frem bakgrunnen bak deg. Du sørger samtidig for at det er du som er i fokus!*



### **Del skjerm for å vise et dokument eller en presentasjon direkte**



## Hjelp og mer informasjon

Brukerveiledninger for møter i Teams (Microsoft):

<https://support.office.com/nb-no/article/m%c3%b8ter-og-samtaler-d92432d5-dd0f-4d17-8f69-06096b6b48a8?ui=nb-NO&rs=nb-NO&ad=NO>

Videoopplæring for møter i Microsoft Teams (Microsoft):

<https://support.office.com/nb-no/article/bli-med-i-et-teams-m%C3%B8te-078e9868-f1aa-4414-8bb9-ee88e9236ee4>

Du får også tilgang til mange brukerveiledninger ved å trykke på **Hjelp** i Teams:

The image shows a screenshot of the Microsoft Teams interface. On the left, a dark sidebar contains navigation options: 'Emner', 'Opplæring', 'Nyheter', and 'Gi tilbakemelding'. The 'Hjelp' option, represented by a question mark icon, is highlighted with a red box. To the right, a search bar contains the text 'møter'. Below the search bar, the search results are displayed under the heading 'Resultater for møter'. The first result is 'Bli med i et møte i Teams', with a sub-heading 'Se denne videoen for å få en rask oversikt over l' and a description 'installere Teams-mobilappen for å få mest mulig'. A second result is 'Planlegge et Teams-møte fra Outlook'. A lightbulb icon is positioned to the left of the text 'Tips! Søk etter «møter»'.