



Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (<https://nashagazeta.ch>)

Правила стиля для Zoom | Règles pour un Zoom stylé

Author: Заррина Салимова, [Берн](#) , 20.10.2020.



Фото: Gabriel Benois, Unsplash

Что надеть, откуда выйти в сеть, куда направить свет – на что стоит обратить внимание, чтобы хорошо выглядеть во время встреч по видеосвязи?

|

Tenue, pièce, lumière – comment bien paraître sur une webcam lors des visioconférences?

Règles pour un Zoom stylé

В воскресенье швейцарское правительство одобрило [новые ограничения](#), призванные

остановить рост числа заболеваний Covid-19, и, среди прочего, настоятельно порекомендовало перейти на удаленную работу во всех сферах, где это возможно. А это значит, что в ближайшие недели (если не месяцы!) многие из нас будут проводить рабочие встречи по видеосвязи с помощью Zoom, Skype, Facetime и других подобных программ. Рассказываем, на что стоит обратить внимание перед тем, как включить камеру.

Свет

Ничто так не украшает человека на видео, как правильно подобранное освещение. Обязательно проконтролируйте расположение источника света и не садитесь спиной к окну: собеседники будут видеть только ваш темный силуэт, окруженный загадочным сиянием в оконном проеме. Исключительно боковой свет также может сыграть с вами злую шутку, спрятав в тени половину лица и придав вам излишней драматичности. Сильные искажающие тени может отбрасывать и потолочное освещение. Вы не ошибетесь, если сядете перед неярким источником света, например, окном или лампой с мягким свечением, тогда ваше лицо будет хорошо видно.

Фон

Опыт показывает, что люди делятся на два типа: тех, кто перед выходом в Zoom и Skype задумывается о том, что находится за их спиной, и всех остальных. Незаправленная постель, раковина с горой немытой посуды, разбросанная одежда, нераспакованные коробки – поберегите душевную организацию коллег и однокурсников и не показывайте им, в каком творческом беспорядке вы живете. Ошибкой, впрочем, было бы подключаться к видеоконференции на фоне пустой белой стены, так как веб-камера попытается сбалансировать освещение, создав вокруг вас ореол света. Не перегружайте фон деталями, например, не выходите в сеть, сидя у стены с личными фотографиями, так как это может отвлекать остальных от сути разговора. Беспроигрышный вариант – стеллажи с книгами и растения.

Расположение

2020-й подарил нам немало неожиданных вопросов, два главных из которых звучат, наверное, так: как появился новый коронавирус и зачем многие пользователи выходят в Zoom, направляя камеру снизу вверх так, чтобы на экране был виден их задранный подбородок, ноздри и кусок потолка? Неужели кто-то думает, что другим интересно разговаривать с их носом? Постарайтесь не шокировать собеседников необычными ракурсами и расположите камеру на уровне глаз, чтобы сохранять максимально естественный визуальный контакт. Избегайте эффекта «говорящей головы» и держитесь по центру так, чтобы вас было видно от талии или от плеч.

Камера и микрофон

«Перед любой видеоконференцией, первым делом, протрите камеру компьютера» – такой совет попался нам на глаза на одном техническом форуме, и стоит признать, что об этой банальной рекомендации многие часто забывают. Если вдруг ваше лицо на видео потускнело, покрылось неравномерными пятнами или «поплыло», то, возможно, вам просто стоит взять в руки влажную салфетку и протереть заляпанную камеру.

Еще одна важная деталь – микрофон. На некоторых компьютерах встроены очень слабые микрофоны, искажающие и плохо передающие звук. Поверьте, мало что еще так раздражает собеседников, как невозможность вас расслышать. Если мощности встроенного микрофона не хватает, то подключите внешний или используйте наушники.

Одежда

Намного проще перечислить вещи, которых на видео лучше избегать. Прежде всего, не носите одежду в частую полоску или другой мелкий контрастный рисунок, так как на видео может возникнуть муаровый эффект, то есть вы покроетесь волнообразным узором, от которого у собеседников зарядит в глазах. Ярко-белый и глубокий черный цвета могут свести вашу камеру с ума: из-за автоматических настроек экспозиции она сделает общую картинку слишком темной или наоборот слишком яркой.

Не лучшим образом смотрится на видео рыхлый трикотаж, как будто «размазывающий» границы вашего тела. Присмотритесь к водолазкам или пуловерам с круглым вырезом под горло, которые обрамляют лицо подобно портретным рамам. Для деловых онлайн-встреч лучше выбирать что-то с более четкой линией плеча. Если вы не знаете, что надеть для важной видеоконференции, то берите пример с телеведущих, которые почти всегда появляются перед камерой в пиджаках и жакетах, моментально создающих деловой и серьезный образ.

Возьмем на себя смелость напомнить о необходимости носить брюки даже во время видеоконференций из дома. О, сколько уже случилось и еще случится казусов из-за того, что кто-то вышел в Zoom в пижамных штанах или вообще в трусах, надеясь на то, что никто этого не увидит! Не повторяйте чужих ошибок и не забывайте, что в любой момент разговора по видеосвязи вам может понадобиться срочно выйти из-за стола, чтобы ответить на звонок или открыть дверь почтальону.

«Волшебная палочка»

Если перед видеоконференцией вы провели бессонную ночь, последствия которой в виде синих кругов под глазами и серо-зеленого цвета лица не удастся скрыть ни удачно подобранным освещением, ни тональными средствами, то воспользуйтесь тяжелой артиллерией. В настройках многих программ для видеоконференций есть функция «автоматического украшения», например, в Zoom она называется Touch Up My Appearance (англ.: Подправить мой внешний вид): одним нажатием кнопки мыши вы избавитесь от несовершенств, получите фарфоровое сияние и приобретете гладкую кожу, как в рекламе лучших ухаживающих кремов. Только не переусердствуйте с фильтрами, иначе начальник подумает, что вы слишком много отдыхаете «на удалёнке», и решит увеличить вам рабочую нагрузку.

[Швейцария](#)

Статьи по теме

[Удаленная работа в Швейцарии](#)

[Как работать из дома в наше нелегкое время?](#)

[Сегодня Швейцария работает из дома!](#)

[Спор о галстуках](#)

[Должны ли банкиры соблюдать дресс-код?](#)