

**Zoom-jooga on helpompaa ja mukavampaa kuin luulisi. Alku voi olla outo ja hankaluuttakin voi löytyä. Pian tulee kiitos fyysisesti ja psyykkisesti.**

**Jos asennat Zoom-ohjelman ennen aloittamista, siihen menee 5 - 10 minuuttia, jos kaikki onnistuu kerralla. Aina voit kysyä Veikolta neuvoa.**

## **ZOOM-OHJELMAN ASENTAMINEN:**

**Sanotaan, että Chromella Zoom toimii parhaiten.**

**Tässä kuurojen liiton video-ohjeessa on hyvin selostettu tekstien avulla Zoomin asentaminen tietokoneelle:**

**<https://kuurojenliitto.fi/zoomin-asentaminen-windows-tietokoneelle/>**

**LISÄYS videoon. Kun video näyttää, kuinka ”Download” (lataa) kohdan klikkaamisen jälkeen, lataus tapahtuu tietokoneruudun vasemmassa alalaidassa, niin nykyään usein tietokoneen yläpalkin oikeassa reunassa näkyy pieni sininen nuoli alaspäin ja sen alla pieni sininen viiva:**

**Klikkaa nuolta**

**Sitten tulee pieni laatikko**

**Klikkaa sitä kerran tai kaksi**

**Odota hetki**

**Avautuu Zoom ruutu**

**Sitten sinulla on Zoom-ohjelma koneellesi asennettuna.**

**Avautuu taas laatikko, siinä lukee Join a Meeting. Älä välitä siitä. Sulje koko sivu, sulje esimerkiksi oikeassa yläkulmassa olevasta ruksista.**

.....

## **OHJEITA ZOOM-JOOGAAN OSALLISTUMISEEN:**

**Klikkaa tätä linkkiä, jolla pääset aina kaikkiin Veikon joogaharjoituksiin:**

**<https://us02web.zoom.us/j/9680219113?pwd=c28xdXM2N1lJRy8rRzNWR05taXhYdz09>**

**Jos klikkaaminen ei toimi, kopioi linkki selaimen osoiteriville (se pitkä ”palkki” ylhäällä) ja paina enteriä**

**Sinun täytyy ehkä odottaa hetki klikkaamisen tai enterin painamisen jälkeen. Sitten näyttöön avautuu laatikko, jonka yläosassa lukee:**

**”Käynnistä ohjelma”**

**Klikkaa laatikon alaosasta:**

**”Avaa linkki”**

**Sitten ruudulle tulee englanninkielistä tekstiä, todennäköisesti siinä lukee:**

**”Please wait...” siis odota hetki.**

**Sitten video avautuu ja näet ehkä jo Veikon. Kuvan päällä on laatikko, jossa lukee**

**”Join with Computer Audio”**

**Klikkaa tätä tekstiä.**

**Pieni hetki ja olet mukana.**

**(Eri koneilla, älypuhelimessa ja tietokoneella, eri ohjelmilla nämä kuviot voivat mennä vähän eri tavoin.)**

**Jos tulee pulmaa, hengittele hetki tyynesti :-)**

**Ja yritä uudelleen.**

**Jos yhteys ei kuitenkaanonnistu, mielellään neuvon. Ota rohkeasti yhteyttä:**

**Veikko**

**veikko.toivonpoika@gmail.com**

**040 77 84 895**

.....

**LISÄTIETOA OHJELMAN KÄYTÖSTÄ  
(näitä asioita opit vähitellen, kun käytät ohjelmaa):**

**Jos viet hiiren osoittimen tietokoneen näytön alalaitaan, avautuu alhaalla valikko.**

**Vasemmalla alalaidassa on mikrofonin kuva ja videokamera kuva. Videokameran kuvan päällä on punainen viiva. Silloin ohjaaja ei näe sinua. Tämä on paras vaihtoehto.**

**Jos klikkaat videokameran kuvaa, silloin punainen viiva häviää kuvan päältä ja ohjaaja näkee sinut.**

**Harjoituksen alettua ohjaaja sulkee kaikkien osallistujien mikrofonit, jotta ylimääräiset äänet eivät häiritse harjoitusta. Silloin ohjaaja ei kuule sinua, mutta sinä kuulet hänet.**

**Ennen harjoitusta ja harjoituksen jälkeen voit mikrofonin voi pitää päällä, jos haluat puhua, keskustella.**

**Jos mikrofonisi on päällä, voit myös itse sulkea sen klikkaamalla mikrofonia: punainen viiva mikrofonin päällä kertoo, että se on suljettu.**

**Jos äänesi ei kuulu tai et kuule ohjaajan ääntä, se voi johtua siitä, että olet vahingossa painanut tietokoneen ääninappulan sulkuasentoon (niissä on usein kaiuttimen kuva).**

**Jos tottumattomana alussa klikkaat vihreää Share Screen kuvaketta, voi tulla vaikeuksia päästä pois muuttuneesta kuvaruutunäkymästä. Vältä sitä alussa.**

**Chat kuvaketta klikkaamalla voit kirjoittaa ohjaajalle viestin.**