

LYHYET OHJEET ZOOMIIN

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

Voit osallistua tietokoneella tai älypuhelimella. On mahdollista osallistua vielä noin kymmenen vuotta vanhalla tietokoneella.

ZOOM-joogassa ohjaaja Veikko ei näe kotiisi, mutta sinä näet hänet. Harjoituksen aikana Veikko ei kuule sinua tai ääniä kotoasi, mutta sinä kuulet Veikon puheen. Ennen harjoitusta ja harjoituksen jälkeen keskustelu Zoomin kautta Veikon kanssa on mahdollista.

Sanotaan, että Chromella Zoom toimii parhaiten.

Jos mahdollista sulje kaikki ylimääräiset ohjelmat. Eli pidä päällä vain selain. Tai selain ja Zoom.

Ensimmäisellä kerralla kannattaa aloittaa prosessi 15 – 30 minuuttia ennen joogaa. Kun olet oppinut reitin, se menee noin minuutissa. Tässä on yksinkertaisin tapa käyttää Zoomia, reilun minuutin pituinen videolinkki:

https://www.youtube.com/watch?v=TwYhRwF_K88

Linkki kaikkiin Veikon harjoituksiin on aina tämä:

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

Zoomin pidemmissä ohjeissa kerron Zoomin asentamisesta ja Zoomin käyttämisestä asennetun ohjelman kautta

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

Jos viet hiiren osoittimen tietokoneen näytön alalaitaan, avautuu alhaalla valikko, erilaisia kuvakkeita. Tärkeimmät kuvakkeet ovat

vasemmalla: mikrofoni ja videokamera. 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 äänet, jotta ylimääräiset äänet eivät häiritse harjoitusta. Silloin kukaan ei kuule sinua, mutta sinä kuulet ohjaajan. Kun äänesi on mykistetty, mikrofonin päällä on punainen viiva tai mikrofoni on kokonaan punainen.

Ennen harjoitusta ja harjoituksen jälkeen voit pitää oman äänesi päällä mikrofonissa, jos haluat puhua. Jos äänesi on päällä, voit sulkea sen klikkaamalla mikrofonia: punainen viiva mikrofonin päällä tai punainen mikrofoni kertoo, että äänesi on suljettu.

Näytön keskellä olevan ruudun sisällä olevan pienen punaisen mikrofonin klikkaminen ei palauta ääntäsi. Äänesi mikrofoniin saat takaisin klikkamalla näytön vasemmassa alareunassa olevaa mikrofonin kuvaa.

Jos mikrofonin kuvaa ei näy näytön alalaidassa, laita hiiren nuoli näytön alalaitaan, niin saat mikrofon kuvan ja muut alalaidan kuvakkeet näkyviin.

Jos ohjaa ei kuule ääntäsi ennen harjoitusta tai harjoituksen lopussa, se voi johtua siitä, että olet vahingossa painanut tietokoneen jonkun ääninappulan sulkuasentoon (niissä on usein kaiuttimen kuva).

Jos ääni on liian hiljainen, se voi johtua siitä, että tietokoneesi ääniasetus on liian hiljaisella. Kaiuttimen kuvaan klikkaamalla, pääset säätämään tietokoneen äänen voimakkuutta.

Jos ruudulle ilmestyy teksti: The host would like you to unmute. Valitse joko: UMUTE (eli voit puhua ohjaajalle) tai: STAY UMMUTED (eli ohjaaja ei kuule puhettasi).

Jos alussa klikkaat vihreää SHARE SCREEN kuvaketta, voi tulla vaikeuksia päästä pois muuttuneesta kuvaruutunäkymästä. Vältä alussa SHARE SCREEN kuvakkeen klikkaamista.

CHAT kuvaketta klikkaamalla voit kirjoittaa ohjaajalle viestin.