

Instruktion för digitala möten via Zoom – dator

1. Gå in på aktuellt event och läs informationen

Sitt-Zumba online



Nu kan du vara med på Zumba Gold hemifrån!

Nu kan vi tillsammans delta i vår friskvårdsaktivitet Zumba via datorn eller telefonen hemifrån.

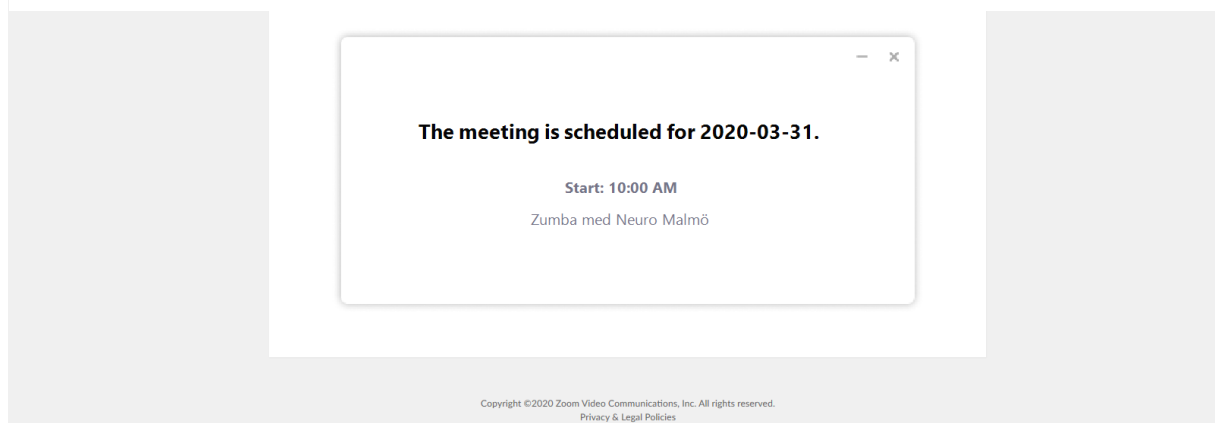
Nu på tisdag den 31 mars klockan 12:30 kommer vår instruktör Ljubica att leda ett Zumbapass till medryckande musik. Främst är detta Sitt-zumba men har du gott om plats så prova att stå. Instruktören visar och förklarar tydligt de olika rörelserna. Du gör det du kan och orkar men innan du vet ordet av så har du dansat både tango, cha-cha och vals. Här kommer ett litet smakprov <https://youtu.be/jOqeeTtxsiU>

Det vore fantastiskt om medlemmar i hela Sverige vill delta på Neuro Malmös Zumbapass online!

Det enda du behöver göra på tisdag är att klicka på nedanstående länk så kopplas du upp till Zumba online: <https://zoom.us/j/503012602>

2. Hitta länken till eventet och klicka på den så öppnas Zoom

3. Om inte eventet har startat än så möts du av den här bilden.
Invänta att ansvarig för eventet kör igång det.



Meeting Topic:

Zumba med Neuro Malmö

Host:

Anette Strandberg

Invitation URL:

htt

Participant ID:

48



Join Audio

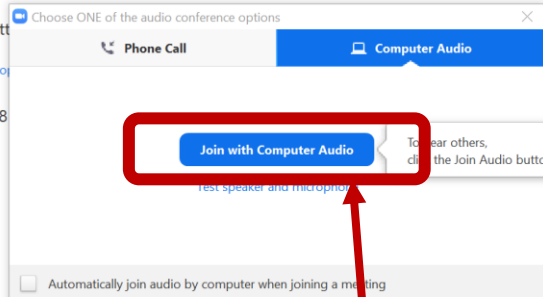
Talking:

Zumba med Neuro Malmö

Anette Strandberg

htt

48



4. När eventet kör igång kommer följande dialogruta upp. Viktigt att klicka på "Join with Computer Audio" i den dialog ruta som öppnas upp

Zoom Meeting ID: 503-012-602



Talking:

Meeting Topic:

Zumba med Neuro Malmö

Host:

Anette Strandberg

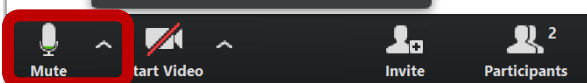
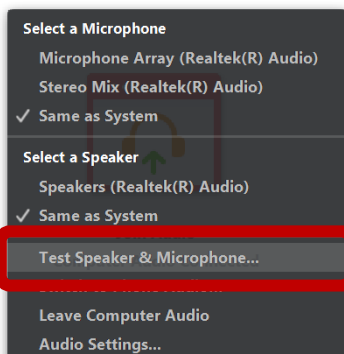
Invitation URL:

https://zoom.us/j/503012602

Copy URL

Participant ID:

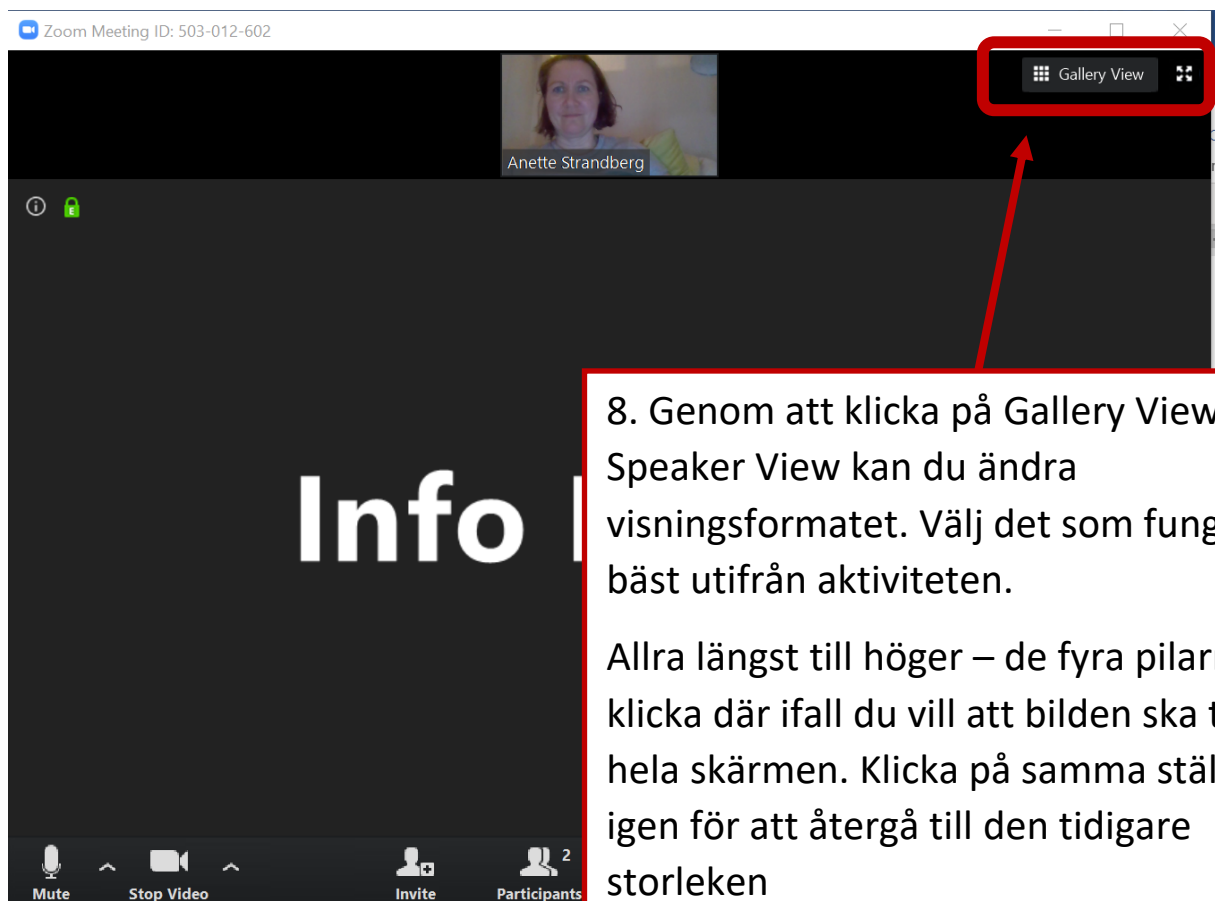
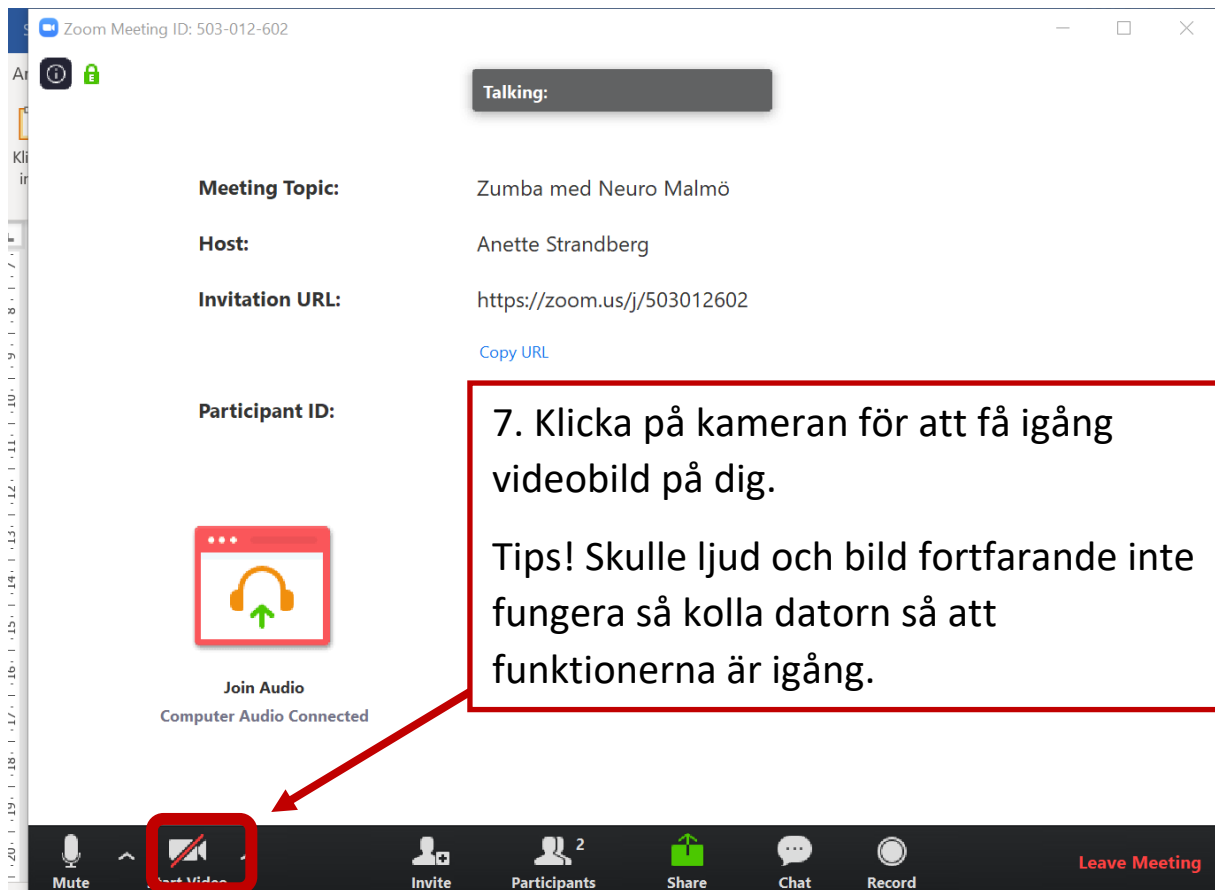
21



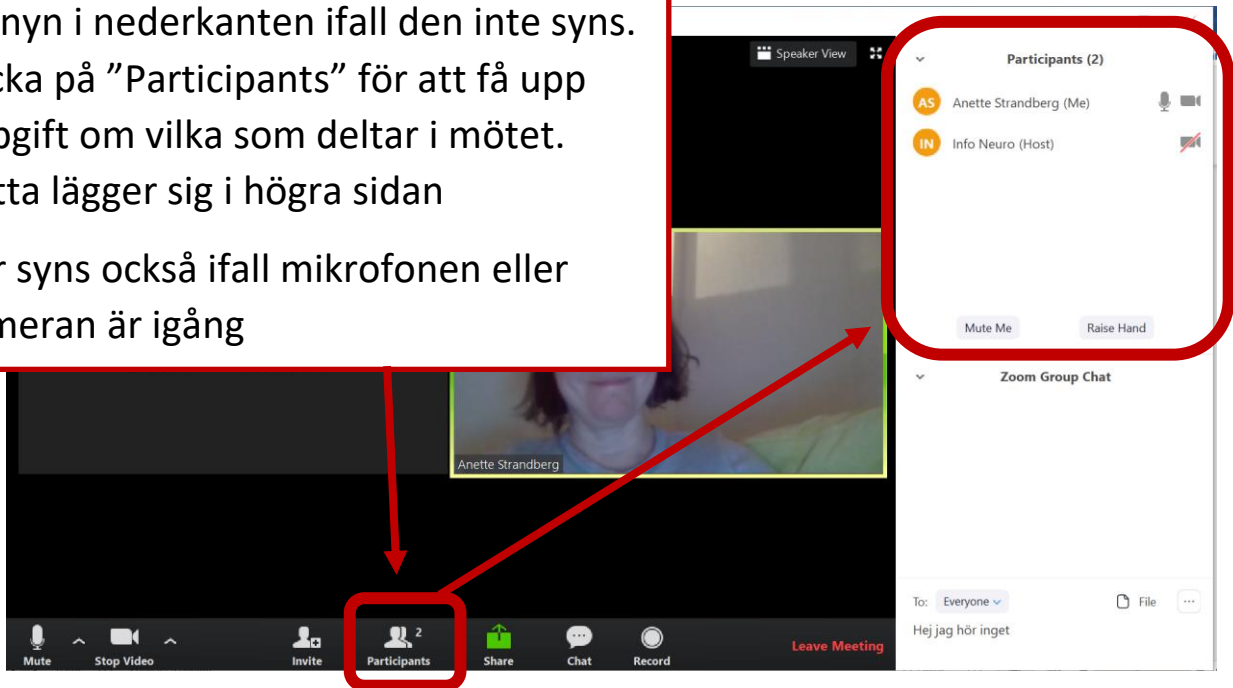
5. Kontrollera så att mikrofonen är igång – då syns en grön färg när du pratar. Annars klicka på headsetet som syns i den vänstra ruta istället för mikrofonen.

6. Klicka på pilen upp bredvid mikrofonen ifall du behöver få igång mikrofon/högtalare.

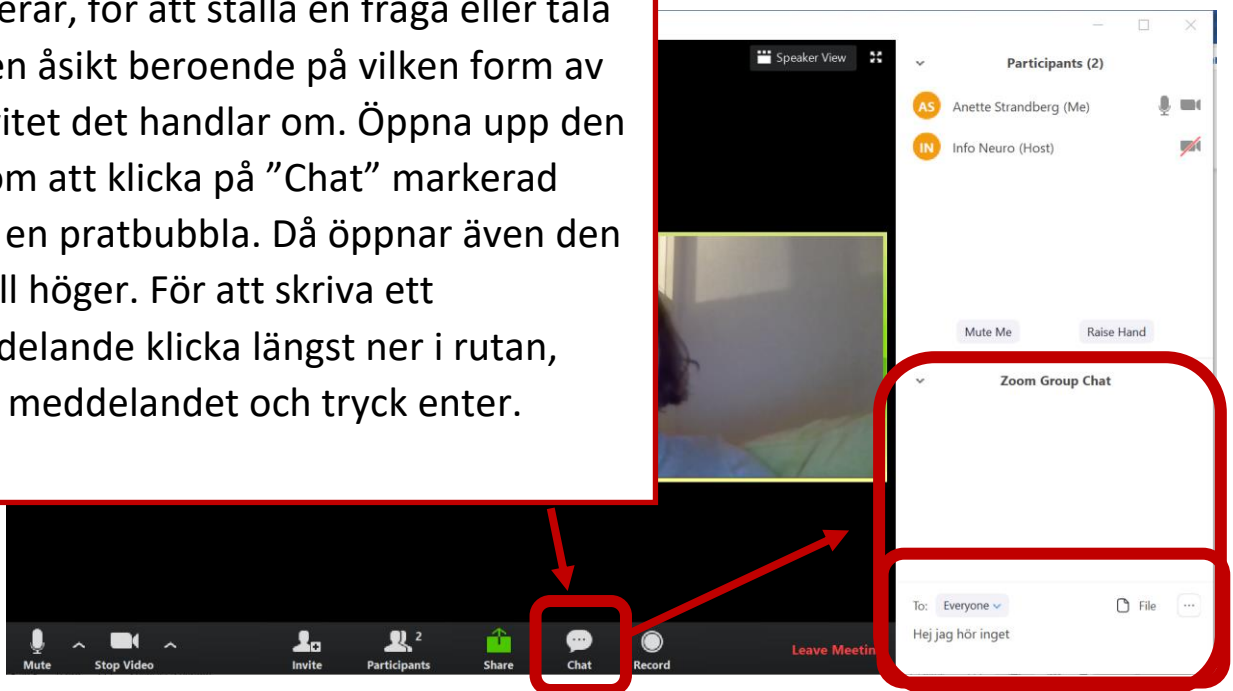
Välj därefter "Test Speaker & Microphone". Följ instruktionerna som kommer upp.



9. Rör på muspekaren för att få fram menyn i nederkanten ifall den inte syns. Klicka på "Participants" för att få upp uppgift om vilka som deltar i mötet. Detta lägger sig i högra sidan
Här syns också ifall mikrofonen eller kameran är igång



10. I menyn i nederkanten finns också en chatt som är bra att ha igång för att kunna förmedla sig ifall något inte fungerar, för att ställa en fråga eller tala om en åsikt beroende på vilken form av aktivitet det handlar om. Öppna upp den genom att klicka på "Chat" markerad med en pratbubbla. Då öppnar även den sig till höger. För att skriva ett meddelande klicka längst ner i rutan, skriv meddelandet och tryck enter.



Ha nu riktigt kul med den digitala aktiviteten!

Behöver du fortfarande hjälp så kolla i eventet efter namn och telefonnummer till teknisk hjälp