

## Meedoen aan een LIVE les via ZOOM op uw tablet of smartphone.

In deze handleiding:

- ZOOM (wat is het)
- 1: ZOOM installeren op uw tablet of smartphone
- 2a: Meedoen met de LIVE les (via ZOOM app op tablet of smartphone)
- 2b: Meedoen met de LIVE les (zonder ZOOM app op de tablet of telefoon)
- 3: Tijdens de ZOOM meeting
- 4: Chatten in ZOOM
- Help

*Let op:* deze handleiding is geschreven voor een iPad. Op een tablet van een ander merk kan het er iets anders uit zien, maar de stappen zijn hetzelfde.

### ZOOM (wat is het)

Wij maken gebruik van ZOOM. Dit is een programma waarmee je kunt videobellen.

U kunt op twee manieren deelnemen aan de LIVE les:

Optie a: U kiest ervoor om ZOOM te installeren op uw apparaat. Wanneer u zoom geïnstalleerd heeft, is inloggen simpel. **U bent zelf verantwoordelijk voor het veilig gebruiken van de software en apparatuur:** denk aan een goede virusscanner, het uitvoeren van updates. *Wilt u ZOOM installeren op uw tablet lees dan verder bij stap 1. Deze stap kunt u op elk gewenst moment uitvoeren (voorafgaand aan de les).*

Optie b: U doet mee aan de LIVE les zonder ZOOM te installeren. Dan doorloopt u iets meer stappen. *Lees verder bij stap 2b.*

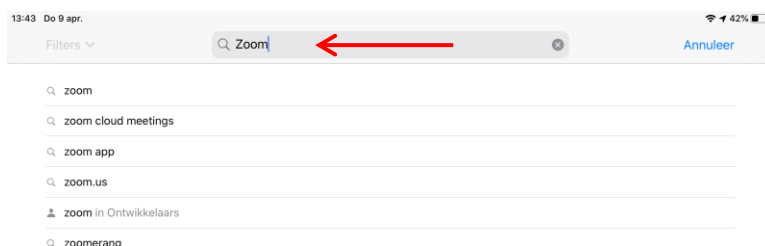
### Stap 1. ZOOM installeren op uw tablet of smartphone.

Deze stap kunt u op elk gewenst moment uitvoeren. Zo kunt u ZOOM alvast installeren voordat de les begint.

- a) ZOOM installeren op uw tablet.
  1. Ga naar de APP-store of Google Play Store.



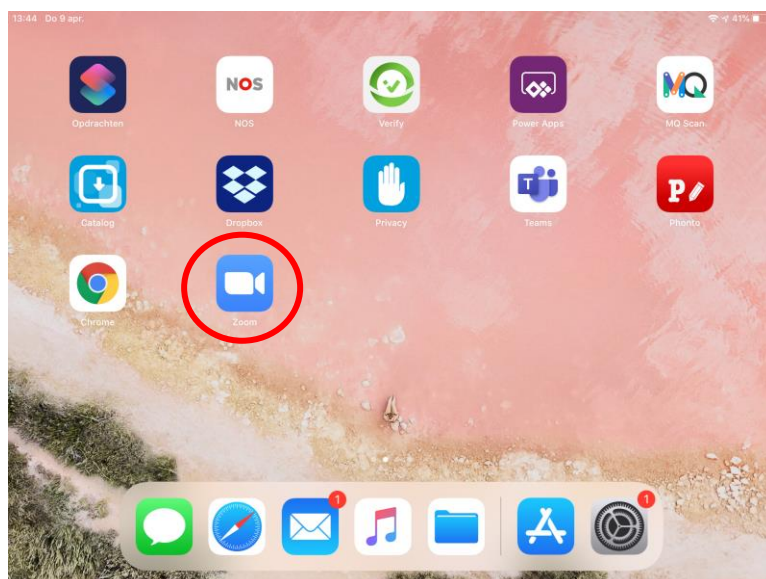
2. Typ in de zoekbalk 'Zoom cloud meetings' in.



3. Klik op 'ZOOM Cloud Meetings' en kies voor 'INSTALLEREN'.  
Waarschijnlijk moet u akkoord geven voordat het downloaden en installeren begint.



4. Als de installatie is afgerond kunt u de app openen en vind u de app terug tussen de andere apps op uw tablet of telefoon. Te herkennen aan het blauw met witte icoontje. Als u hierop klikt dan start de app op.



5. Super! De ZOOM app is geïnstalleerd. Nu is het wachten tot het moment dat de les start.  
*U kunt vanaf een half uur voordat de les start alvast op de link klikken. Hoe dat werkt leest u verder bij stap 2a.*

## 2a. Meedoen met de LIVE les (via ZOOM app op tablet of smartphone)

*U kunt vanaf een half uur voordat de les start alvast op de link klikken*

1. Heeft u een link en password van uw docent ontvangen via mail of Whatsapp? Klik dan op deze link. Het is belangrijk dat u de link opent op het apparaat waarop u de les wilt volgen.  
*Ga verder bij stap 5.*
2. Wilt u meedoen met een les naar keuzen? Klik (op de tablet) op de link:  
<https://www.roermondspor.nl/thuissport-voor-senioren/> of voer deze link in uw browser in.
3. Zoek de les waaraan u aan mee wilt doen in het rooster.
4. Klik op de blauwe link die begint met <https://zoom.us/j/>.....  
Mogelijk krijgt u de vraag of de pagina ZOOM mag openen. Klik op OK.  
Vaak start ZOOM automatisch al op.

Body Flow | Donderdag 9 april 2020 | 10.15u

DOE MEE VIA DEZE LINK: <https://zoom.us/j/864134793?pwd=ZjhKeFppRUJQKzRjbU9zK2lGR2NsQT09>

Password: 811878

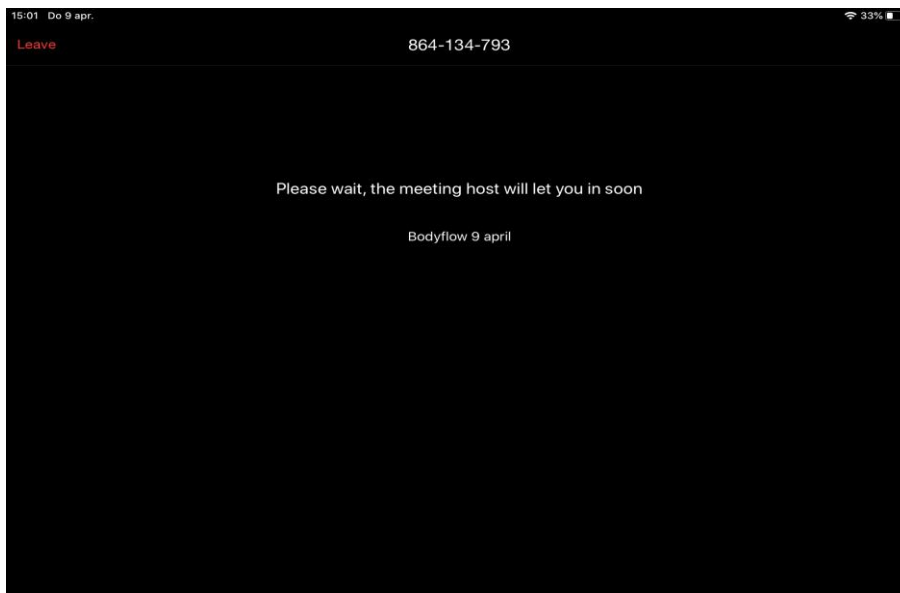
Docent: Hanneke Mouw

Duur: 60 minuten

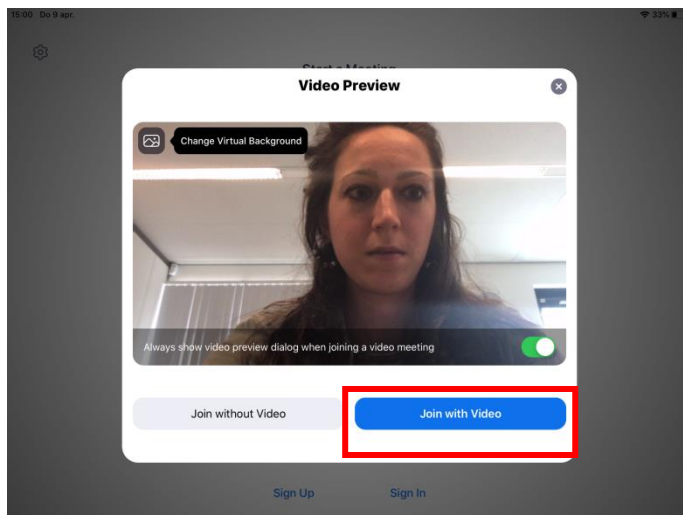
Omschrijving: We kunnen nu heel veel stress ervaren in ons hoofd, maar ook in ons lijf. In deze les gaan we ons lijf ontspannen en aanspannen. Het is namelijk van essentieel belang dat ons lichaam elke dag even beweegt. Dit doen we met diverse oefeningen. Onze ademhaling brengen we weer terug naar onze buik om fysieke ruimte te maken om weer naar ons lichaam te luisteren. Aan het einde van de les doen we nog een diepe ontspanning. Zo word je hersenactiviteit tot de meest rustige staat terug gebracht. Je ontspant fysieke, mentale en emotionele stress.

Benodigheden: Stoel en een flesje water.

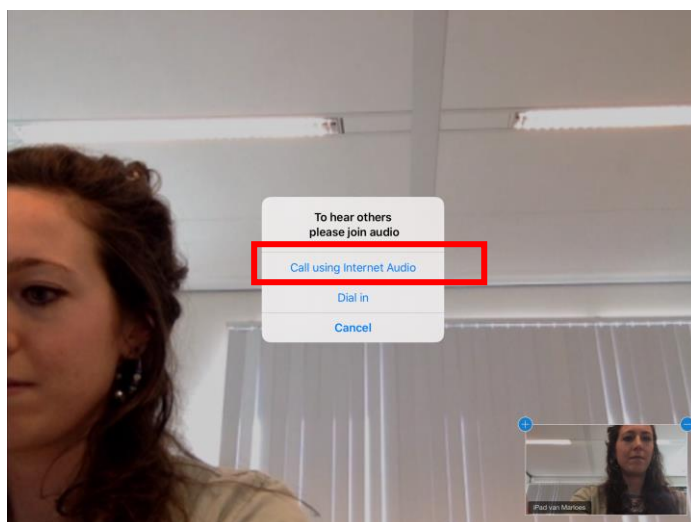
5. U komt in de wachtruimte terecht. De docent moet u toelaten in de LIVE les. Even geduld a.u.b.



- Als de docent u toelaat dan verandert uw scherm en ziet u een preview van uw eigen camera. Wilt u dat de docent u kan zien, kies dan voor 'Join with video'. Wilt u niet in beeld, kies dan voor 'Join without video'.



- U komt in de meeting terecht en kunt de docent alvast zien. U krijgt de melding: 'To hear others please join audio'. Om de docent te kunnen verstaan kiest u voor: 'Call in using Internet Audio'.



- Vervolgens kunt u praten met de docent en eventuele andere deelnemers.  
*Het is gelukt, veel plezier met de LIVE les!*  
**Voor tips tijdens de meeting leest u nog even verder bij stap 3!**

## 2b. Meedoen met de LIVE les (zonder ZOOM app op de tablet of telefoon)

*U kunt vanaf een half uur voordat de les start alvast op de link klikken*

1. Heeft u een link en password van uw docent ontvangen via mail of Whatsapp? Klik dan op deze link. Het is belangrijk dat u de link opent op het apparaat waarop u de les wilt volgen. *Ga verder bij stap 4.*

**Let op:** Mogelijk krijgt u een foutmelding (Kan de pagina niet openen omdat het adres ongeldig is). U kunt dan twee dingen doen:

- a. Open de link in een andere browser, bijvoorbeeld Google Chrome. Als de fout zich voor blijft doen dan zult u de app moeten installeren om mee te doen (maar deze keuze is aan u). *Dit doen we stap voor stap bij 1. ZOOM installeren op uw tablet of smartphone hierboven.*
- b. Probeer de link te openen op uw pc of laptop. Op een laptop/pc werkt meedoen vanuit de browser beter. *Vervolgens gaat u verder bij stap 4.*

2. Klik (op de tablet) op de link: <https://www.roermondspor.nl/thuissport-voor-senioren/> of voer deze link in uw browser in.

3. Zoek de les waaraan u mee wilt doen in het rooster.

Klik op de blauwe link die begint met <https://zoom.us/j/.....>

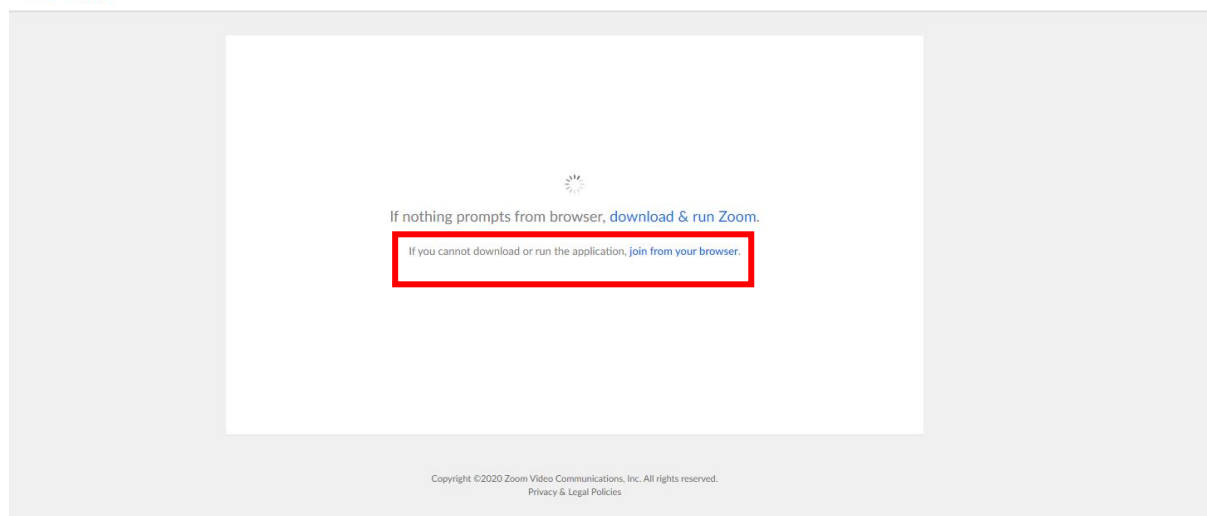
**Let op:** Mogelijk krijgt u een foutmelding (Kan de pagina niet openen omdat het adres ongeldig is). U kunt dan twee dingen doen:

- a. Open de link in een andere browser, bijvoorbeeld Google Chrome. Als de fout zich voor blijft doen dan zult u de app moeten installeren om mee te doen (maar deze keuze is aan u). *Dit doen we stap voor stap bij 1. ZOOM installeren op uw tablet of smartphone hierboven.*
- b. Probeer de link te openen op uw pc of laptop. Op een laptop/pc werkt meedoen vanuit de browser beter. *Vervolgens gaat u verder bij stap 4.*

4. U komt in onderstaand scherm terecht. U wilt ZOOM niet installeren dus kiest u voor 'join from browser'. Als u niets aanklikt dan verandert het scherm na enkele seconden en kiest u ook voor 'click here to join from browser'.

zoom

Support English ▾



1. Om mee te doen, dient u akkoord te gaan met de Terms of Service en Privacy Policy.



To use Zoom, you need to agree to the  
[Terms of Service and Privacy Policy.](#)

2. Uw meeting password wordt gevraagd. Dit staat onder de link op de website (zie afbeelding) of heeft u van uw docent gekregen via mail/Whatsapp.

Body Flow | Donderdag 9 april 2020 | 10.15u

DOE MEE VIA DEZE LINK: <https://zoom.us/j/864134793?pwd=ZjhKeFppRUJQKzRjbU9zK2lGR2NsQT09>

Password: 811878

Docent: Hanneke Mouw

Duur: 60 minuten

Omschrijving: We kunnen nu heel veel stress ervaren in ons hoofd, maar ook in ons lijf. In deze les gaan we ons lijf ontspannen en aanspannen. Het is namelijk van essentieel belang dat ons lichaam elke dag even beweegt. Dit doen we met diverse oefeningen. Onze ademhaling brengen we weer terug naar onze buik om fysieke ruimte te maken om weer naar ons lichaam te luisteren. Aan het einde van de les doen we nog een diepe ontspanning. Zo word je hersenactiviteit tot de meest rustige staat terug gebracht. Je ontspant fysieke, mentale en emotionele stress.

Benodigheden: Stoel en een flesje water.

3. U vult het meeting password en uw naam in

Please enter your meeting password and name to join the meeting

You can find the meeting password in the email invitation

Meeting Password

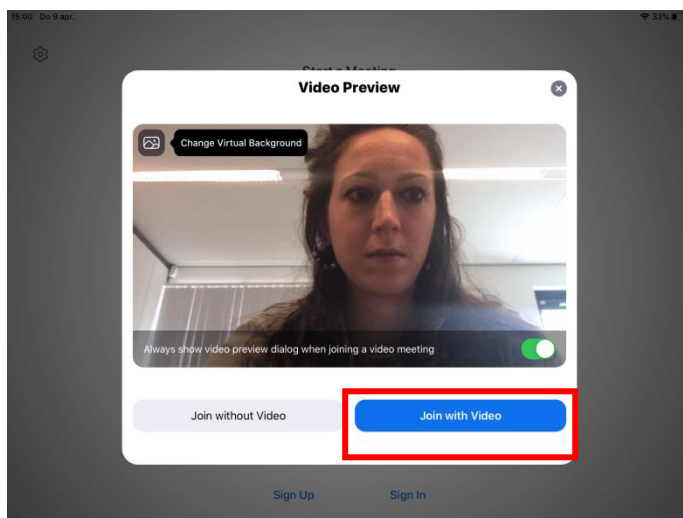
Your Name

4. U komt in de wachtruimte terecht. De docent moet u toelaten in de LIVE les. Even geduld a.u.b.

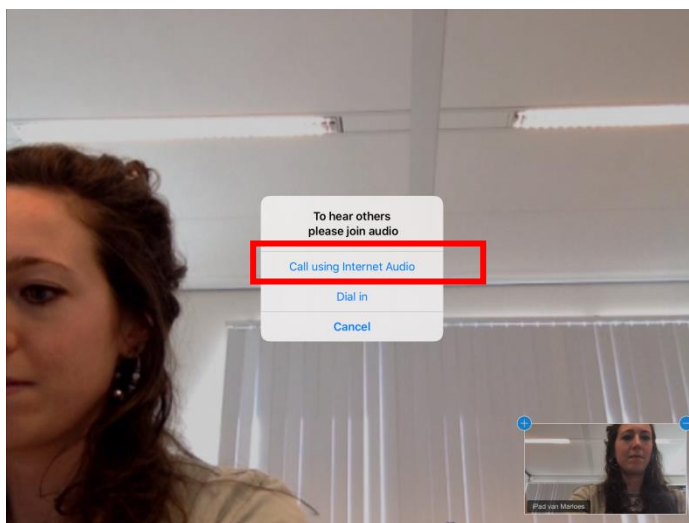
Participant ID 375484 Conference ID 864 134 793

Please wait, the meeting host will let you in soon.

- Als de docent u toelaat dan verandert uw scherm en ziet u een preview van uw eigen camera. Wilt u dat de docent u kan zien, kies dan voor 'Join with video'. Wilt u niet in beeld, kies dan voor 'Join without video'.



- U komt in de meeting terecht en kunt de docent alvast zien. U krijgt de melding: 'To hear others please join audio'. Om de docent te kunnen verstaan kiest u voor: 'Call in using Internet Audio'.



- Vervolgens kunt u praten met de docent en eventuele andere deelnemers.  
*Het is gelukt, veel plezier met de LIVE les!*  
**Voor tips tijdens de meeting leest u nog even verder bij stap 3!**

### 3. Tijdens de ZOOM meeting

Handig om te weten tijdens de ZOOM meeting:

#### **A: Microfoon en videocamera aan/uit zetten**

Rechtsboven in beeld ziet u twee icoontjes: een microfoon en een camera.

Microfoon: Is deze wit dan staat uw microfoon aan. Staat er een rode streep doorheen dan staat uw microfoon uit. U kunt dit zelf aanpassen door op het icoontje te klikken. Let op: de docent zal uw microfoon tijdens de les uitzetten (i.v.m. storende geluiden). U kunt dit zelf ongedaan maken als u iets wilt vragen.

Camera: Is deze wit dan staat de camera aan. Staat er een rode streep doorheen dan staat uw camera uit. U kunt dit zelf aanpassen door op het icoontje te klikken.

#### **B: Speaker/gallerij weergave**

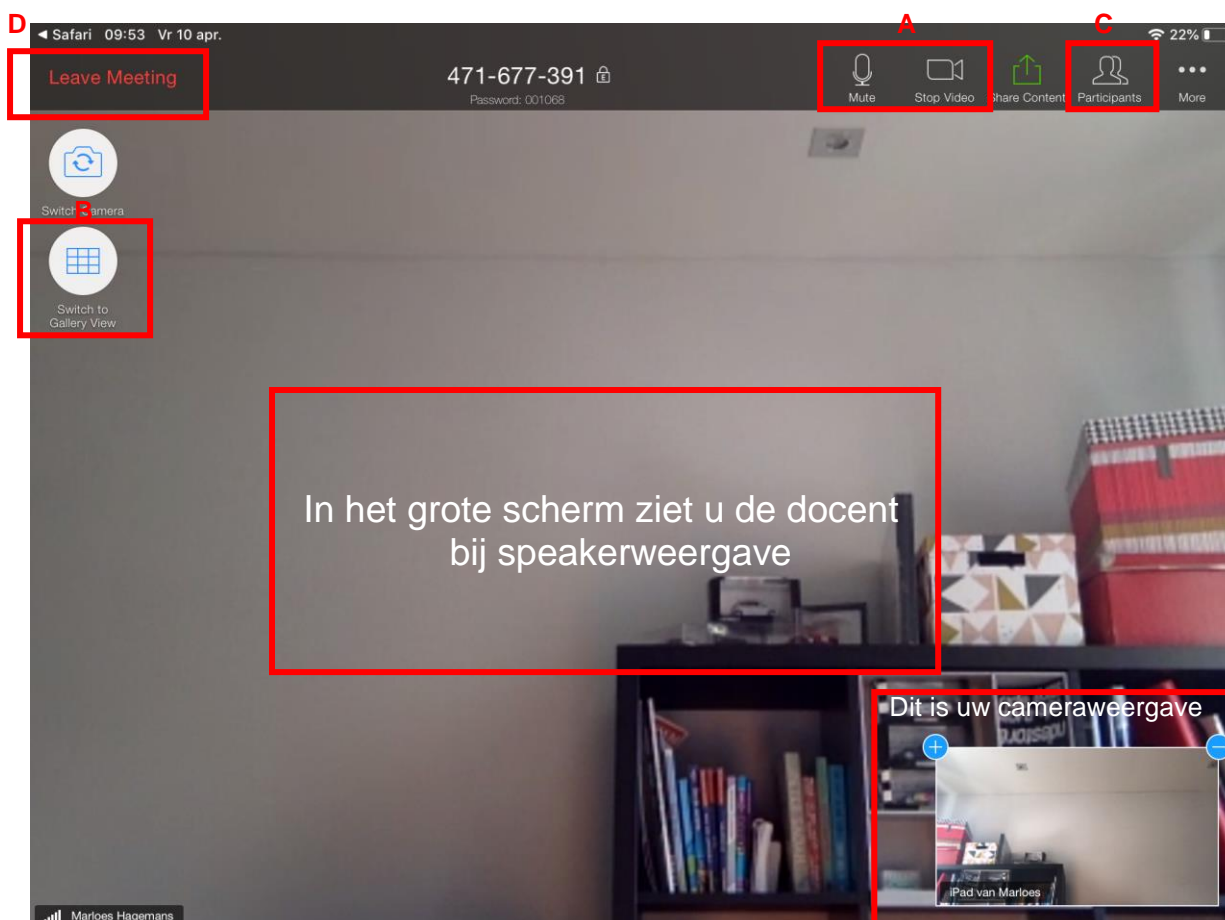
Zodra u de meeting binnenkomt staat uw scherm op 'Speaker view'. U ziet dan alleen de docent en uw eigen camera weergave. U kunt ook kiezen voor 'gallery view' dan ziet u alle deelnemers aan de les. Klik dan aan de linkerkant op 'Switch to Gallery View'. U kunt dit voortdurend aanpassen. Voor- en na de les vind u het misschien leuk om iedereen te zien. Tijdens de les is het wellicht handig om alleen de docent duidelijk in beeld te zien.

#### **D: Leave meeting**

Wilt u de LIVE les verlaten of is de les afgelopen dan klikt u linksboven op 'Leave Meeting'.

#### **C: Chat functie**

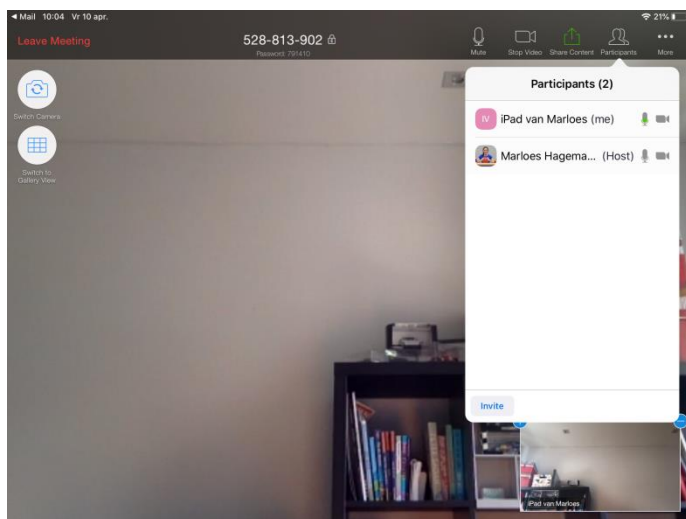
Klikt u rechtsboven op Participants dan kunt u zien welke deelnemers mee doen aan de LIVE les. U kunt berichten sturen naar de hele groep of naar één iemand, bijvoorbeeld de docent. *Lees verder bij 4. Chatten in ZOOM.*



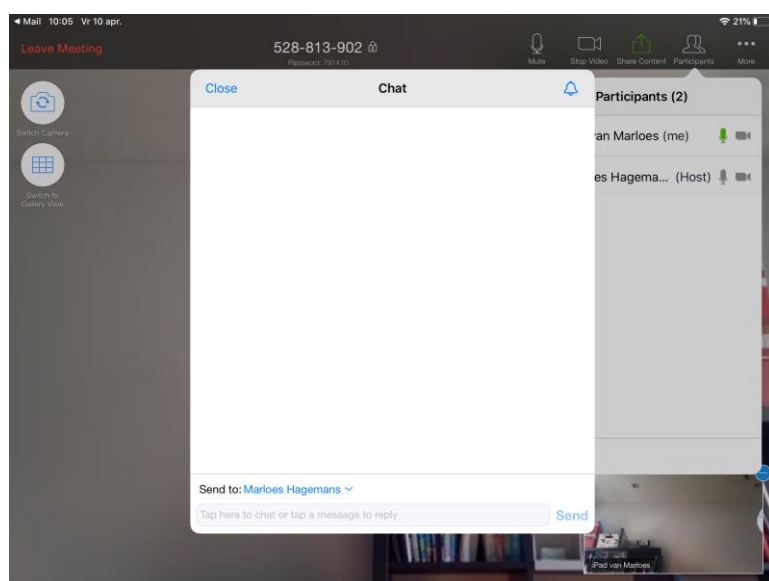


#### 4. Chatten in ZOOM

1. Klik op participants (rechtsboven). Tik op de deelnemer waar u een bericht naar wilt sturen, bijvoorbeeld de docent. Uw docent is te herkennen aan (HOST).



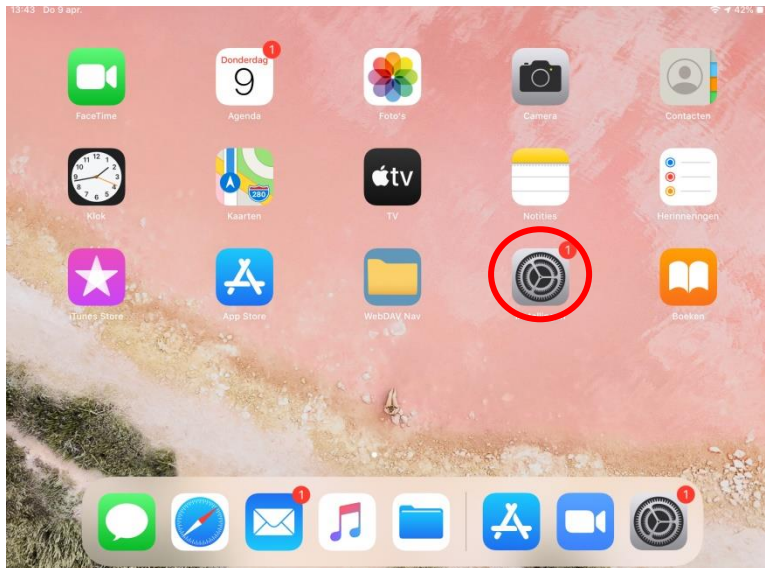
2. Vervolgens opent het Chat venster. U kunt nu uw bericht typen en versturen. Dit is handig als het u bijvoorbeeld niet lukt om verbinding te maken met de audio en/of video. Op deze manier kunt u toch communiceren met de docent.



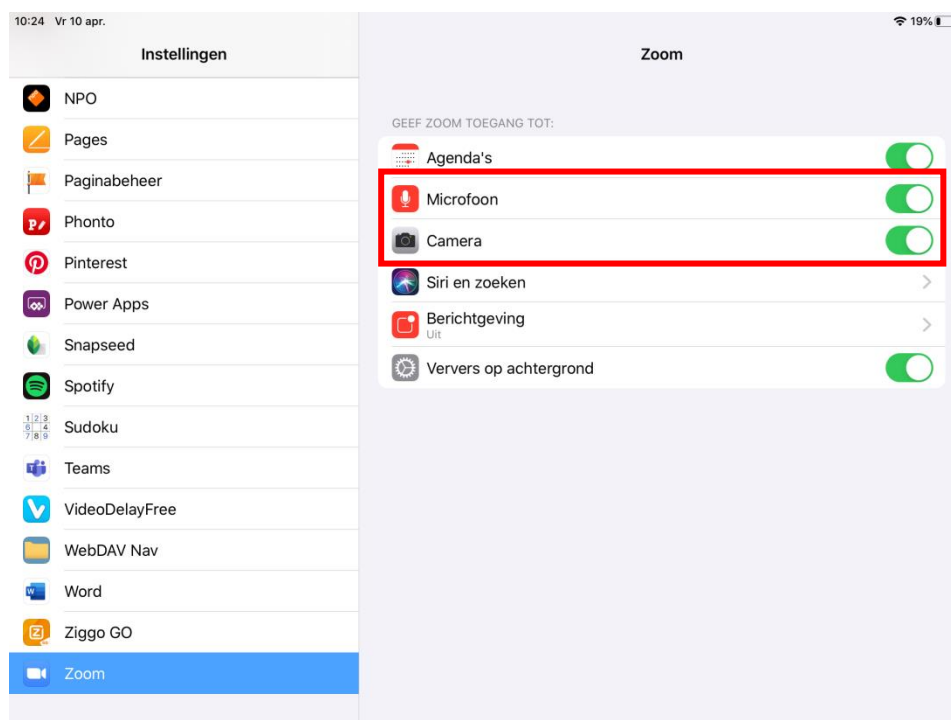
## Help: Ik klik op join audio en/of start video, maar de camera van mijn tablet/smartphone gaat niet aan!

Het kan zijn dat u in het begin geen toestemming hebt gegeven dat ZOOM uw microfoon en/of camera mag gebruiken. Dit kunt u controleren bij uw instellingen.

1. Open 'instellingen' op uw tablet/smartphone



2. Scroll helemaal naar beneden totdat u het ZOOM icoontje in de lijst ziet staan. Klik op het icoontje.
3. De microfoon en/of camera moeten aangevinkt staan. Is het vinkje grijs dan heeft u geen toestemming gegeven. U geeft toestemming door op het schuifje te tikken. Zijn de vinkjes groen (zoals op de afbeelding) dan heeft u toestemming gegeven.



4. Open 'ZOOM' opnieuw en klik nog eens op join audio/start video. Nu zou het moeten werken.