



SENIOR PLANET

Aging with Attitude

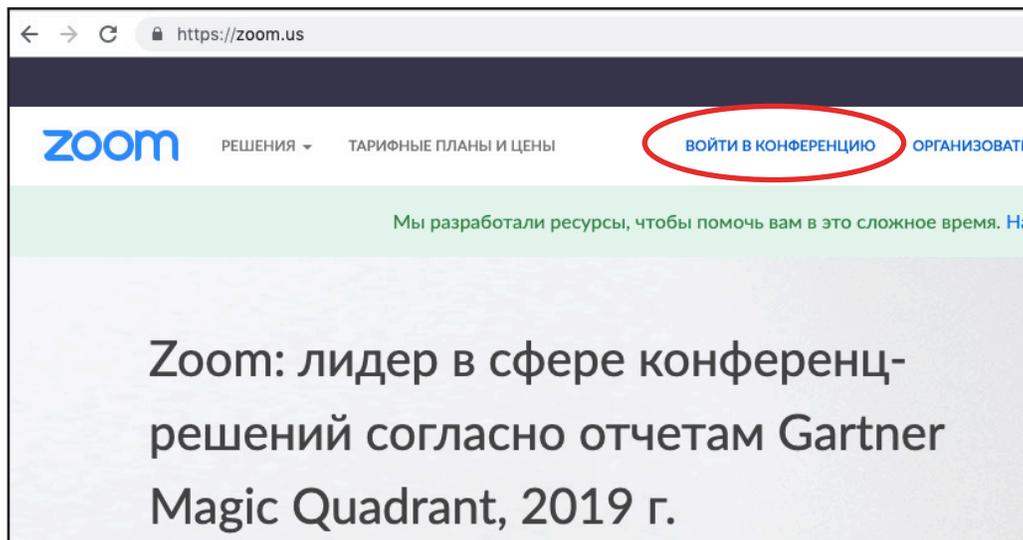
Видео-конференции с Zoom



Zoom - это популярная платформа для виртуального участия в конференциях, беседах и мероприятиях. Zoom работает как приложение на смартфонах или компьютере, а также напрямую через любой браузер (программа для просмотра интернета). Для присоединения к Zoom регистрироваться не обязательно.

Как войти в Zoom через браузер?

- 1 Откройте любой браузер (Chrome, Internet Explorer, Firefox). Перейдите на сайт join.zoom.us/ru. Нажмите на **“Войти в конференцию”**.



Powered by



OLDER ADULTS
TECHNOLOGY
SERVICES™



- 2** Каждая конференция имеет уникальный 9-, 10- или 11-значный номер, именуемый идентификатором конференции (Meeting ID). Вы, скорее всего, получили его от организатора по электронной почте со ссылкой для звонка Zoom. Вы можете просто нажать на ссылку в полученном сообщении или скопировать ссылку или идентификатор и вставить его в поле, как указано ниже. Нажмите «Войти».

zoom РЕШЕНИЯ ТАРИФНЫЕ ПЛАНЫ И ЦЕНЫ ВОЙТИ В КОНФЕРЕНЦИЮ ОРГАНИЗОВАТЬ КОНФЕРЕНЦИЮ ВОЙТИ В СИСТЕМУ ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕСЬ БЕСПЛАТНО

Войти в конференцию

Идентификатор конференции или

Войти

Войти в конференцию из конференц-системы H.323/SIP

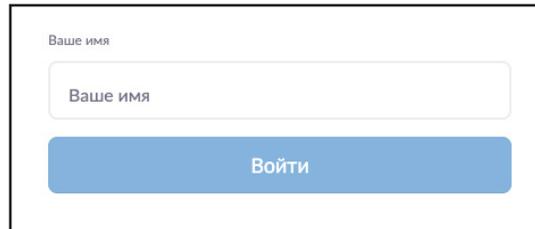
- 3** Нет необходимости загружать или запускать приложение Zoom, чтобы присоединиться к конференции. Просто нажмите **«Запустите из браузера»** в правом нижнем углу экрана.

Следуйте инструкциям в диалоговом окне, нажмите **открыть zoom.us.**

Если у вас установлен клиент Zoom, [запустить конференцию](#) или [загрузите и запустите Zoom.](#)

Если не удастся загрузить или запустить приложение, [запустите из браузера.](#)

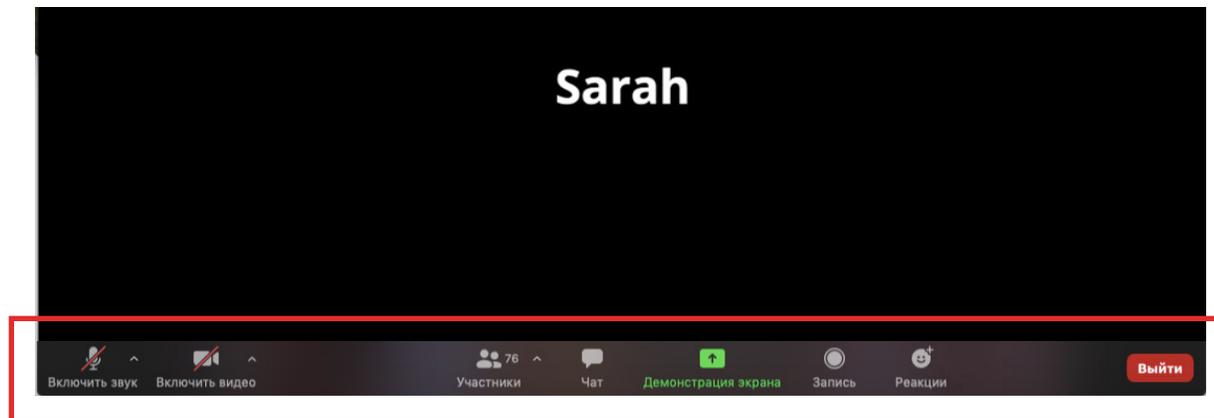
- 4 Введите **свое имя**, затем нажмите **Войти**.

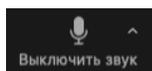


A screenshot of a login form. At the top, it says "Ваше имя" (Your name). Below that is a text input field containing "Ваше имя". Underneath the input field is a blue button labeled "Войти" (Log In).

Изучите Конференционный Контроль

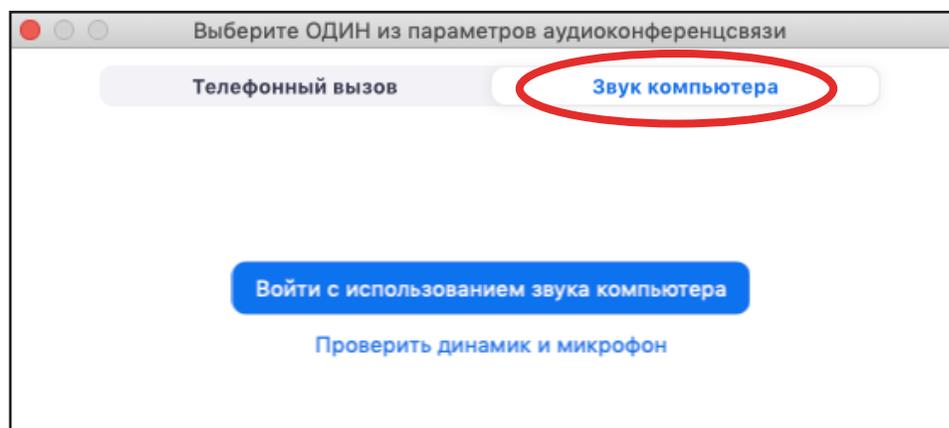
Когда вы входите в конференцию, вы увидите свое имя в центре экрана, а внизу экрана будет панель управления для конференции. Давайте изучим эти иконки.



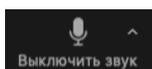
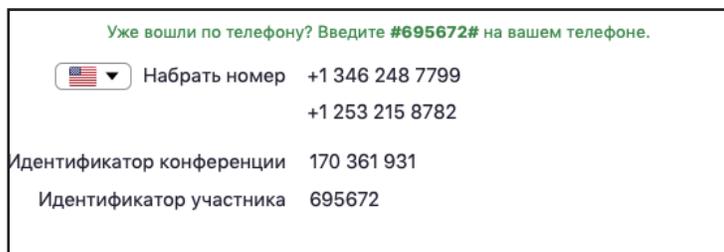


Нажмите на эту иконку, чтобы выбрать звук для конференции: через компьютер или по телефону.

- **Звук через компьютер:** если вы хотите использовать компьютерный звук, нажмите **Войти с использованием звука компьютера**.



- **Телефонный вызов:** Если вы выберете Телефонный Вызов, вам покажут номер телефона, и идентификаторы конференции и участника.



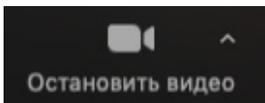
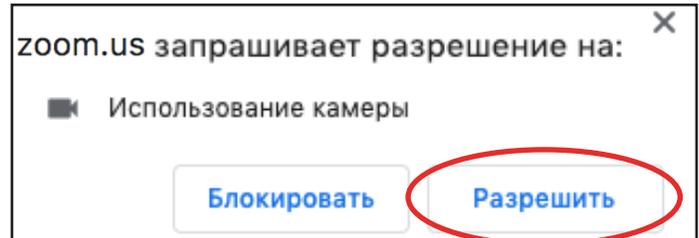
Как только вы услышите звук, вы увидите иконку микрофона.



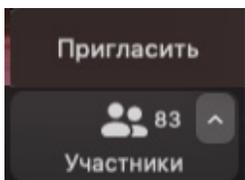
Вы можете нажать **Включить звук** или **Выключить звук** микрофона.



Нажмите на эту иконку, чтобы включить видео. Если вы используете Zoom впервые, вас спросят, хотите ли вы разрешить программе Zoom использовать вашу видеочкамеру. Нажмите **Разрешить**.



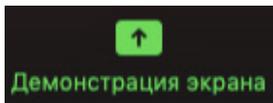
Нажмите **Остановить Видео**, чтобы выключить камеру.



Нажмите на треугольник иконки **Участники**, затем выберите **Пригласить**, чтобы пригласить других людей в конференцию. Вы можете послать приглашение по электронной почте, текстовым сообщением или через систему Room.



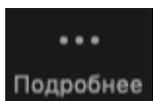
Эта иконка показывает, сколько людей участвуют в конференции.



Если организатор встречи разрешает, вы можете продемонстрировать свой экран, нажав иконку **Демонстрация экрана**. Это значит, что другие участники смогут видеть ваш компьютерный рабочий стол или открытую у вас на компьютере программу.



Нажмите эту иконку, чтобы увидеть чат между участниками конференции. Вы можете послать сообщение всей группе или конкретным участникам.



Кликните здесь для других опций, например, прекращения записи конференции.

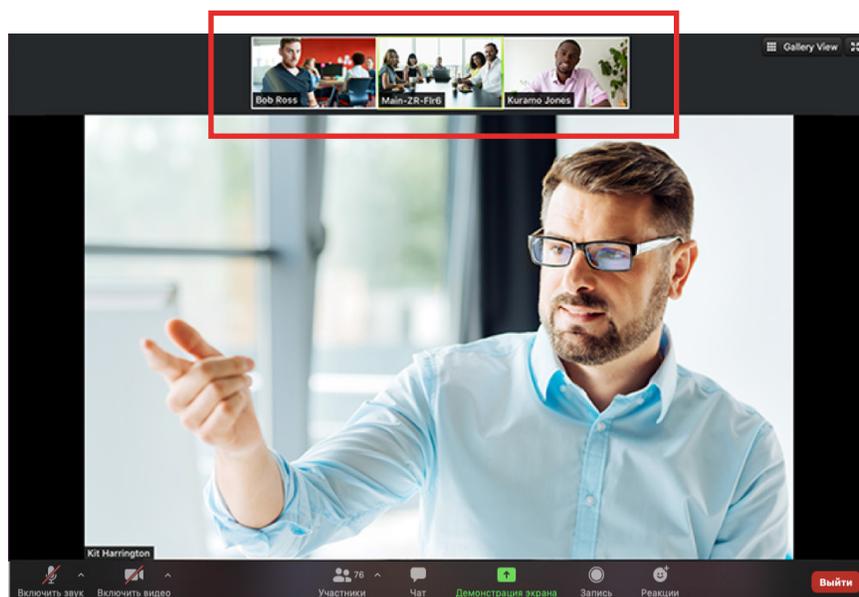


Нажмите **Выйти**, чтобы покинуть конференцию по ее завершении. Вы также можете выйти из конференции, когда другие участники продолжают общаться. На следующем экране вам нужно подтвердить, что вы хотите выйти.



Видео Звонки Zoom

Когда вы участвуете в конференции, видео говорящего человека будет в центре экрана. Видео других участников (неговорящих) будет вверху экрана.

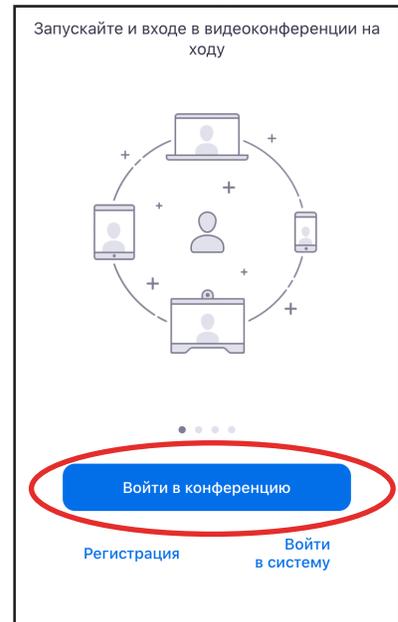


Если участник вошел в конференцию по телефону, вы увидите иконку телефонной трубки вместо видео:



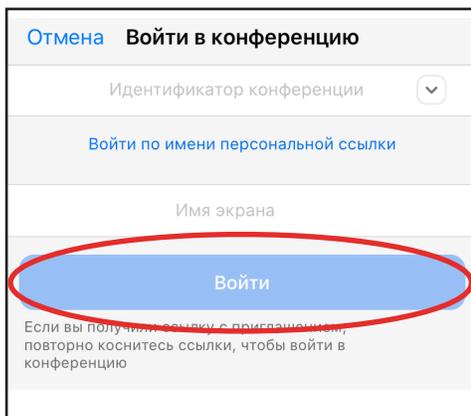
Использование Приложения Zoom

Приложение Zoom позволяет вам участвовать в конференциях “на ходу”! Сперва проверьте, установили ли вы приложение Zoom на смартфон. Вы можете установить его, как любую другую программу: через App Store (iPhone) или Google Play Store (Android).



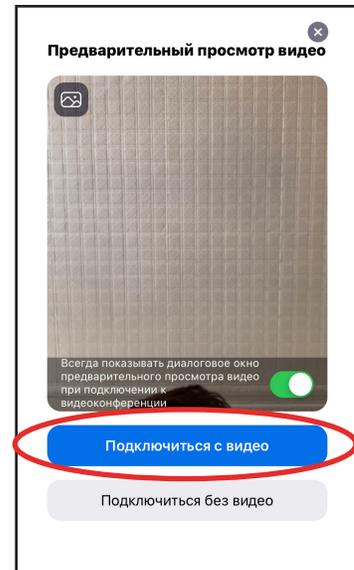
1 Нажмите **Войти в конференцию**.

2 Нажмите **Войти по имени персональной ссылки** или **Войти по Идентификатору конференции** и введите свою информацию. Потом нажмите **Войти**.

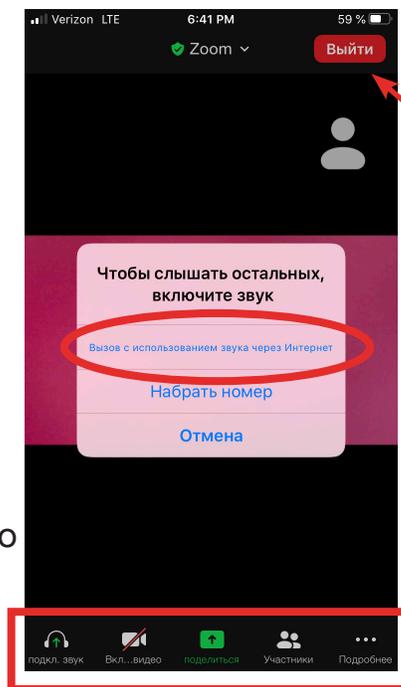


3 Чтобы войти в конференцию, вам нужно ввести свое **имя**.

4 Выберите **Подключиться с Видео**.



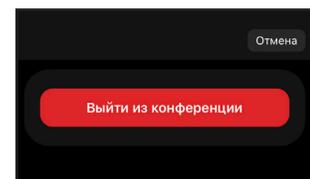
5 Подвердите ваше звуковое устройство. Если у вас стабильная интернет связь, нет причин не использовать **звук** через **Интернет**.



• Нажмите **Выйти**, когда вы завершили конференцию.

• Обратите внимание, что иконки внизу экрана - те же, что вы видели в интернет-браузере.

6 Подвердите, что вы готовы выйти из конференции.



Советы Для Успешной Видео Конференции

- **Фон** – Убедитесь, что ваш фон, видимый вашей камерой, чист и аккуратен. Попробуйте найти нейтральное место для фона, например, стену или дверь. Картинка должна быть сфокусирована на вас.
- **Позиция камеры** – Камера должна быть на уровне глаз. Когда вы используете ноутбук для видеозвонков, многие люди делают ошибку, ставя камеру слишком низко. Не делайте этого! Попробуйте подложить книги или журналы под компьютер, чтобы установить камеру на нужной высоте.
- **Освещение** – Выбранная вами комната должна быть хорошо освещена. Попробуйте поставить лампу рядом с компьютером, направив свет в вашу сторону, чтобы убедиться, что вы хорошо выглядите на видео!
- **Зрительный контакт** – Не забывайте поддерживать зрительный контакт с другими участниками. Это значит, что вам нужно смотреть прямо в камеру, а не на собственную картинку!
- **Репетиция** – Попробуйте отрепетировать конференцию, чтобы убедиться в правильности установки программы и компьютера. Вам нужно знать, как правильно установить камеру, как использовать программу и как выглядит фон на вашем видео.
- **Шум** – Найдите тихое место! Обычные, повседневные звуки могут очень сильно отвлекать на видео. Например, если вы живете на шумной улице, постарайтесь отсечь подальше от окна.
- **Жестикуляция** – Если вы много жестикулируете, когда говорите, постарайтесь уменьшить движение рук. Если интернет связь замедленна, изображение может застрять на картинке, где ваша рука блокирует ваше лицо!