

SÅ HÄR GÖR DU FÖR ATT VARA MED PÅ VÅRA ZOOM KLASSER.



Vad roligt att du är redo att prova på en Zoom klass med oss! Vi rekommenderar att du i god tid, kanske redan nu, laddar ner Zoom programmet på din dator eller på din mobil.

- Använder du PC/MAC: Ladda ner Zoom gratis genom länken här <https://zoom.us/download>
- Använder du Iphone/Smartphone: Ladda du ner appen ZOOM Cloud Meetings via App store/Google play. Det är gratis och du behöver inte registrera dig innan.

Så här funkar det:

Vi kommer att börja check-in ("öppna mötet") cirka 15 minuter innan klassen börjar.

Börjar klassen kl 9:30, startar check-in kl 9:15. Vi använder samma mötesid varje gång:

8343501532. Du kan även klicka på länken nedan när du är redo att vara med:

<https://us02web.zoom.us/j/8343501532>

Kom i tid. Eftersom det bara är drop-in som gäller rekommenderar vi dig att logga in cirka 10 minuter innan klassen börjar.

Vänta på att bli insläppt. När du har klickat på annan du får tillträde till klassen kommer du att hamna i ett "väntrum" där det framgår att vi släpper in dig snart. Ibland kan tekniken ställa till det så att klassen börjar några minuter före utsatt tid.

Bild - När du anslutit till klassen kommer kameran aktiveras på din enhet så att läraren kan se dig. Kontrollera gärna innan att kameran på din dator/mobila enhet funkar. Vi vill uppmuntra dig att behålla kameran på, då det är bra för läraren att se eleverna ungefär som när vi är i yogasalen.

Ljud – Ha ljudet avstängt under pågående klass. Däremot kan du prata med läraren om det behövs vid incheckning.

Det finns olika vyer och fönster beroende på om du använder telefon eller dator mm. Prova lite olika för att hitta de som passar dig bäst; bara läraren eller en eller flera deltagare.

Försök hitta en skön, lugn plats där du har tillräckligt med utrymme för att röra dig fritt. Placera din enhet så att läraren kan se dig för bästa upplevelse och tänk på att det inte kan vara för mörkt om du vill synas.

Av förklarliga skäl kommer att inte bli lika varm och svettig som när du är i yogasalen, så anpassa din klädsel efter var du är och temperaturen. En filt kan vara skönt att ha till Savsana