

# HELPDESK ONLINE LESSEN

**Op deze pagina vind je alle praktische informatie, tips en FAQ's over het online les volgen bij YogaYvonne. Staat je vraag er niet bij? Laat het ons weten en neem contact met ons op. We helpen je graag!**

## Hoe kom ik aan het programma Zoom?

1. Ga naar Zoom en download de 'Zoom client for meetings' op je tablet of laptop of smartphone
2. Open het programma en kies 'sign up' Je vult naam en email adres in. Je hebt nu een eigen account.

Wij adviseren je om een dag van tevoren Zoom te downloaden en alvast wat te kijken in het programma. Controleer ook of je webcam en microfoon werken. Gebruik je skype? Zo ja, zet skype aan en dan zie je meteen of alles het doet.

## Hoe log ik in?

1. Vanaf 10 minuten voor de start van de les: open het programma en kies 'Join a meeting'.
2. Vul de Meeting ID en het password in, deze krijg je van ons als lid van YogaYvonne
3. Accepteer beeld en geluid, als je wil dat andere deelnemers je ook kunnen zien en horen.
4. Je komt nu binnen in een virtuele wachtruimte en kunt wachten totdat de docent je binnen laat in de les.

## Hoe komt ik aan een meeting ID en password?

De meeting ID geeft je toegang tot alle online lessen van YogaYvonne. Als lid heb je vrij toegang tot alle online lessen per week. Je ontvangt de meeting ID en het password van ons bij je inschrijving. Ben je nog geen lid? Dan kun je meedoen met de online lessen en de virtuele lessen door je in te schrijven voor een online abonnement.

## Wat voor apparatuur heb ik nodig?

Gebruik bij voorkeur een laptop. Als je een tablet of telefoon gebruikt: draai de telefoon op liggend formaat voor het grootste beeld en extra opties. Zorg ervoor dat je laptop, tablet of telefoon helemaal opgeladen is. Zo niet, leg hem aan de oplader. Zoom gebruikt veel geheugen nl. en zo voorkom je dat halverwege de les je beeld en geluid wegvalt.

## Hoe krijg ik het beste beeld?

Log bij voorkeur in met je laptop of desktop. Als je een telefoon of tablet hebt, draai dan eerst het beeld, zodat je een liggend beeld hebt.

## Ik krijg geen verbinding

Heb je problemen met de verbinding? Check dan of je wifi signaal hebt of ga dichterbij met je laptop of tablet naar het modem. Of log in met een ander apparaat, bv je smartphone. Kom je er niet uit? Neem dan [contact](#) met ons op.

### **Ik ben in de les, maar ik hoor mezelf niet**

Je kunt het geluid van jezelf aan en uit zetten als je eenmaal bent ingelogd door op het vinkje rechts naast het symbooltje van de microfoon te klikken, links onderaan in beeld. Als je nu kiest voor Mute, dan zet je het geluid uit en bij Unmute zet je het geluid aan. Let op: de docent kan dit ook voor je doen, dus deze optie werkt alleen als de docent jouw geluid heeft aangezet. Maak je gebruik van een losse webcam/microfoon? In dat geval kun je met het vinkjes naast het microfoontje kiezen welk audio kanaal je gebruikt. Weet je niet welke dat is? Probeer ze een voor een en test het uit.

### **Ik ben in de les, maar ik zie mezelf niet**

Het programma Zoom moet eerst toestemming hebben voor het gebruik van je camera. Deze toestemming kun je geven, direct na het inloggen. Je kunt echter ook het beeld aanzetten als je al bent ingelogd door met de cursor naar linksonder te gaan en op het symbooltje van de camera te klikken en te kiezen voor de optie 'start video'. Maak je gebruik van een losse camera/webcam? In dat geval kun je met het vinkjes naast de videocamera kiezen welk video kanaal je gebruikt. Weet je niet welke dat is? Probeer ze een voor een en test het uit. Wij kiezen ervoor om de les via speaker view te doen. Je ziet de docent groot in beeld. Je ziet jezelf en de andere deelnemers niet. Zo kunnen wij de les ook opnemen en toevoegen aan ons bestand 'on demand' lessen.

### **Wat doe ik na het inloggen, voordat de les start?**

Als je bent ingelogd, kom je automatisch in de YogaYvonne Yoga Personal Meeting room. Dit is een soort virtuele wachtruimte en het zorgt ervoor dat niemand zomaar ongevraagd binnen kan komen in onze online lessen. De docent zal de deelnemers nl. altijd eerst binnen moeten laten. Sluit vast je ogen en keer naar binnen. Als de docent zover is, zal je binnen gelaten worden in de les. Dat kan 10 minuten voor tijd zijn, maar ook korter en hangt af van de docent. Zorg ervoor dat je op tijd inlogt en realiseer je ook dat je niet meer kunt deelnemen aan de les nadat deze is begonnen. Als de les begint, kan de docent je immers niet meer binnen laten uit de waiting room, omdat hij/zij dan aan het lesgeven is en niet achter de laptop zit.

### **Wat heb ik nodig in de les?**

Je kunt je installeren, zoals je dat gewend bent als je op les komt. Maak een fijne plek voor jezelf en zorg ervoor dat je alles bij de hand hebt wat je nodig hebt voor de les. Wat je nodig hebt verschilt per les, maar in elk geval een yogamat en (meditatie)kussen. Voor de yin lessen een bolster (opgerolde deken) en evt. yogablok (stapel boeken) en voor vinyasa flow lessen ook een yogablok (of blokken) evt een yogariem (broekriem, band) en verder een flesje/glas water en voor de ontspanning een dekentje, warme trui en sokken.

### **Kunnen jullie mij horen tijdens de les?**

Nee, de docent zal aan het begin van de les aangeven dat hij/zij het geluid van alle deelnemers op stil zal zetten, zodat iedereen ongestoord de docent kan zien en horen.

### **Kunnen andere deelnemers van de les mij zien als ik in de les ben?**

Bij YogaYvonne geven wij de voorkeur aan dat jij als cursist niet in beeld bent, zodat iedereen zich kan concentreren op de docent.

### **Hoe kom ik uit de les?**

Je kunt het programma afsluiten door te kiezen voor 'leave meeting' rechts onderin je beeldscherm.