

## **Belangrijke info**

Wij gaan voor de training gebruik maken van Zoom. Dit is, zoals eerder aangegeven, niet veilig voor het geven van therapie. Gelukkig, met de juiste instellingen, wel voor het geven van trainingen.

## **Zo prettig mogelijk deelnemen**

- Maak geen gebruik van de browser versie en **installeer van te voren** het [ZOOM.US](https://zoom.us) programma.
- Update de Zoom-app regelmatig; zorg dat je altijd de laatste updates van de applicatie downloadt;
- Zet je geluid standaard op Mute. Wanneer je wilt praten, kun je jezelf via de knop even op Unmute zetten. Zet hem vervolgens zelf weer terug op Mute. Dit zorgt voor meer rust in de training.
- Deel geen privacy gevoelige informatie via Zoom.
- Maak geen schermafbeeldingen tijdens een Zoom sessie. Het delen van schermafbeeldingen op social media is niet toegestaan.
- Draag altijd airpods, andere oortjes of een hoofdtelefoon.
- Bekijk je eigen beeld kritisch:
  - Is er voldoende licht (een raam achter je zorgt ervoor dat je niet te zien bent)?
  - Is de positie van je hoofd iets boven de helft van het scherm?
  - Staan er geen storende voorwerpen in beeld?
- Gebruik een vaste internetverbinding voor het videobellen. Als je alleen wifi hebt, zorg er dan voor dat je zo dicht mogelijk bij de bron zit
- Gebruik bij voorkeur een laptop of PC i.p.v. een smartphone of tablet.
- Als je ingelogd bent, dan heb je rechtsboven in beeld een knopje waar "Gallery View" staat. Via de "Gallery View" krijg je een fijn overzichtelijk beeld. Als er "Speaker View" staat dan is de instelling al goed
- Zorg dat je minimaal 10 minuten voor aanvang van de sessie bent ingelogd. We binnen stipt op tijd!