

#Μένουμε\_Σπίτι... Γιατί είμαστε ένα **κλικ** μακριά!

Τα εκπαιδευτικά σεμινάρια «Αλλάζω... Αλλά ΖΩ!» έρχονται... **σπίτι σας!**

άλμα  
ζωής

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ  
Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας στα webinars του Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» Ν. Θεσσαλονίκης. Τα web σεμινάρια πραγματοποιούνται μέσω της πλατφόρμας ZOOM κι όσο εκτυλίσσονται, **μαγνητοσκοπούνται** ώστε να αναρτηθούν στο κανάλι του Youtube του Συλλόγου.

Με την έναρξη των webinars θα μπορείτε να δείτε και να ακούσετε μόνο τον συντονιστή/και τον/τους ομιλητή/ες. Δεν θα μπορείτε να βλέπετε ή να ακούτε τους άλλους συμμετέχοντες, όπως αντίστοιχα και εκείνοι δεν θα σας βλέπουν ή θα σας ακούν, εκτός αν επιλέξει αλλιώς ο συντονιστής.

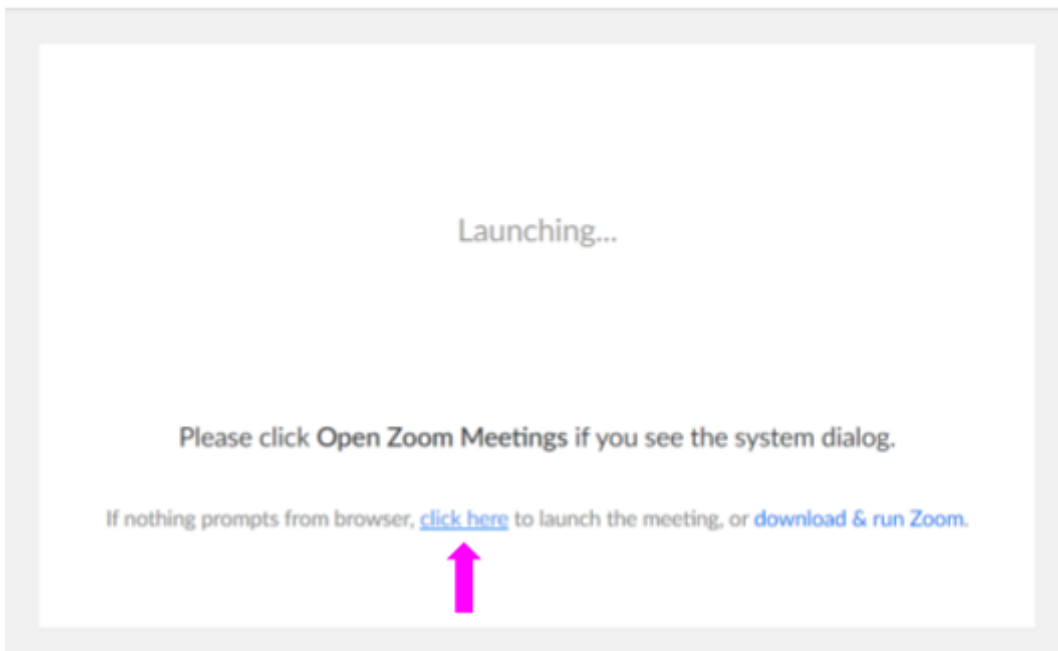
Παρακάτω ακολουθούν τα βασικά βήματα ώστε να συμμετέχετε και να παρακολουθήσετε με επιτυχία τα webinars.

Για την καλύτερη παρακολούθηση των webinars χρειάζεται:

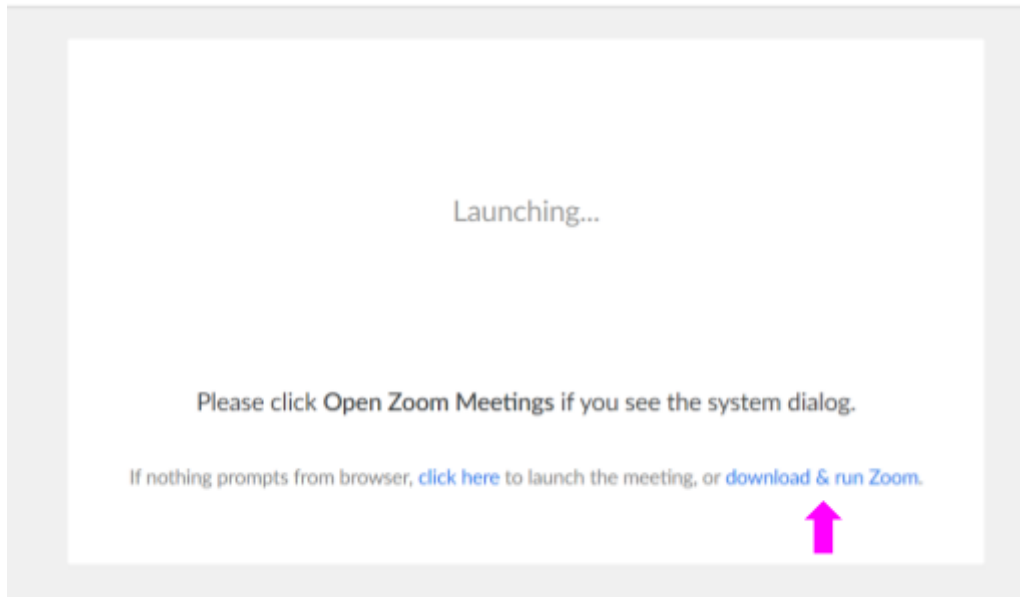
- i. Καλή σύνδεση στο διαδίκτυο
- ii. Εγκατεστημένη εφαρμογή zoom στη συσκευή παρακολούθησης
- iii. Αν συνδέεστε από σταθερό υπολογιστή (pc), ηχεία

## 1ο ΒΗΜΑ

Αφού πατήσετε στο σύνδεσμο που σας έχουμε αποστείλει στο email τότε θα σας εμφανιστεί η ακόλουθη εικόνα όπου θα πρέπει να πατήσετε στο **“CLICK HERE”**.

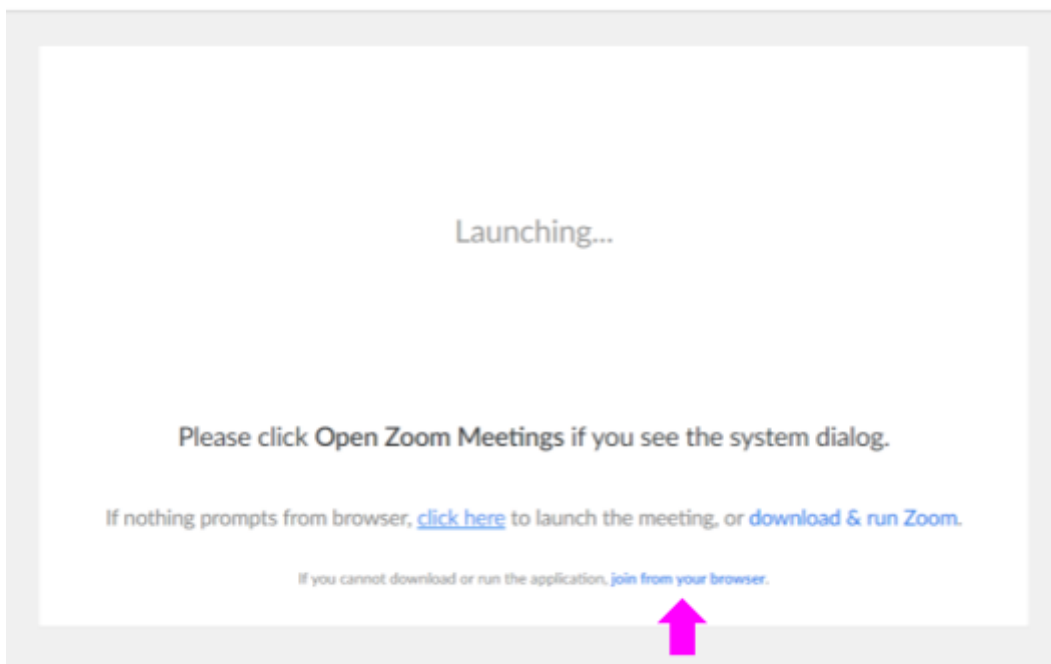


**Σημείωση:** Σας δίνετε, επίσης, η δυνατότητα εάν επιθυμείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή του ZOOM και να την εγκαταστήσετε. Για να γίνει η εγκατάσταση του θα πρέπει να χρειαστεί να κατεβάσετε το αντίστοιχο λογισμικό στη συσκευή σας, πατώντας το σύνδεσμο **“DOWNLOAD & RUN ZOOM”** που βρίσκεται κάτω δεξιά στο παράθυρο διαλόγου (ακόλουθη εικόνα).



## 2ο ΒΗΜΑ

Σε περίπτωση που δεν επιθυμείτε να κάνετε εγκατάσταση την εφαρμογή του Zoom, τότε στην ίδια ακριβώς οθόνη θα σας εμφανιστεί μία νέα πρόταση ακριβώς από κάτω όπου θα πρέπει να πατήσετε στο σημείο **“JOIN FROM YOUR BROWSER”** όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα.




### 3ο ΒΗΜΑ

Σε αυτό το βήμα θα πρέπει να προβείτε στις ακόλουθες ενέργειες

- Συμπληρώνετε το **Όνοματεπώνυμό** ή **μόνο το όνομά σας** στο πλαίσιο που αναφέρει **“Your Name”**.
- Κάνετε check στο τετράγωνο δίπλα από τη φράση **“I’m not a robot”**.
- Αφού ολοκληρώσετε τις δύο παραπάνω ενέργειες τότε πατάτε **“JOIN”**.

Join a Meeting

Your Name

  
 I'm not a robot   
[reCAPTCHA](#)  
[Privacy - Terms](#)

Join

Zoom is protected by reCAPTCHA and the [Privacy Policy](#) and [Terms of Service](#) apply.

### 4ο ΒΗΜΑ

Στην επόμενη οθόνη θα σας εμφανιστεί η παρακάτω εικόνα όπου για να συνεχίσετε παρακάτω θα πρέπει να πατήσετε το κουμπί **“I AGREE”**.

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

### 5ο ΒΗΜΑ

Ως επόμενο βήμα είναι η συμπλήρωση του κωδικού στο πλαίσιο **“MEETING PASSWORD”**. Ο κωδικός συμμετοχής σας έχει αποσταλεί μέσω του ενημερωτικού email. Για να εισέλθετε στο σεμινάριο κι αφού έχετε ολοκληρώσει όλα τα παραπάνω βήματα πατάτε στο κουμπί **“JOIN”**.

Join a Meeting

Meeting Password

Join

**Σημείωση:** Ο διαδικτυακός χώρος αναμονής που θα μεταφερθείτε αν έχετε ακολουθήσει τα παραπάνω βήματα είναι ένας από τους δύο που εμφανίζονται παρακάτω. Αυτό σημαίνει ότι το webinar δεν έχει ξεκινήσει ακόμη. Περιμένετε εδώ και μόλις ξεκινήσει και θα συνδεθείτε αυτόματα.

— ×

 **Please wait for the host to start this webinar.**

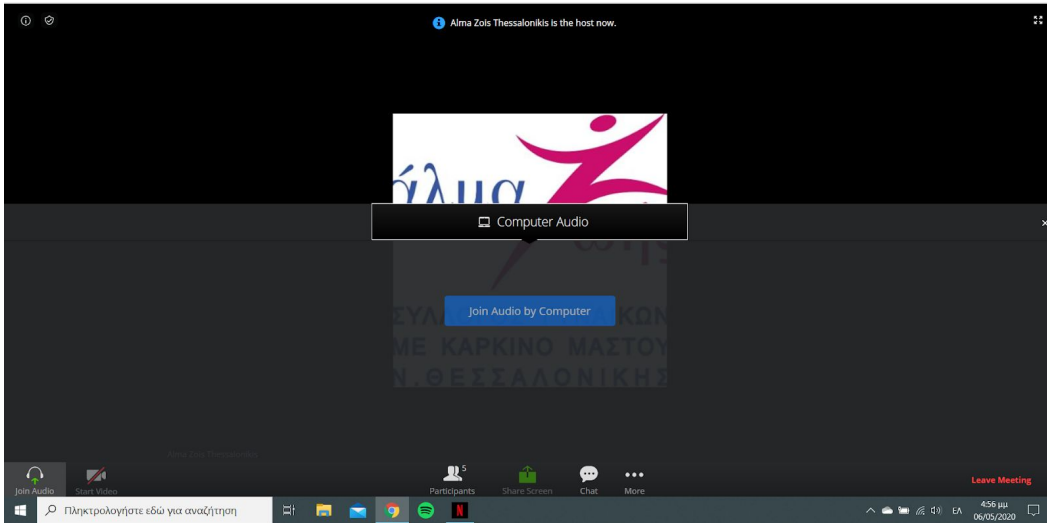
**This is a recurring meeting**

Covid-19 & Καρκίνος Μαστού: Η αντιμετώπιση των  
συναισθηματικών δυσκολιών εν μέσω πανδημίας

Test My Speaker

## 6ο ΒΗΜΑ

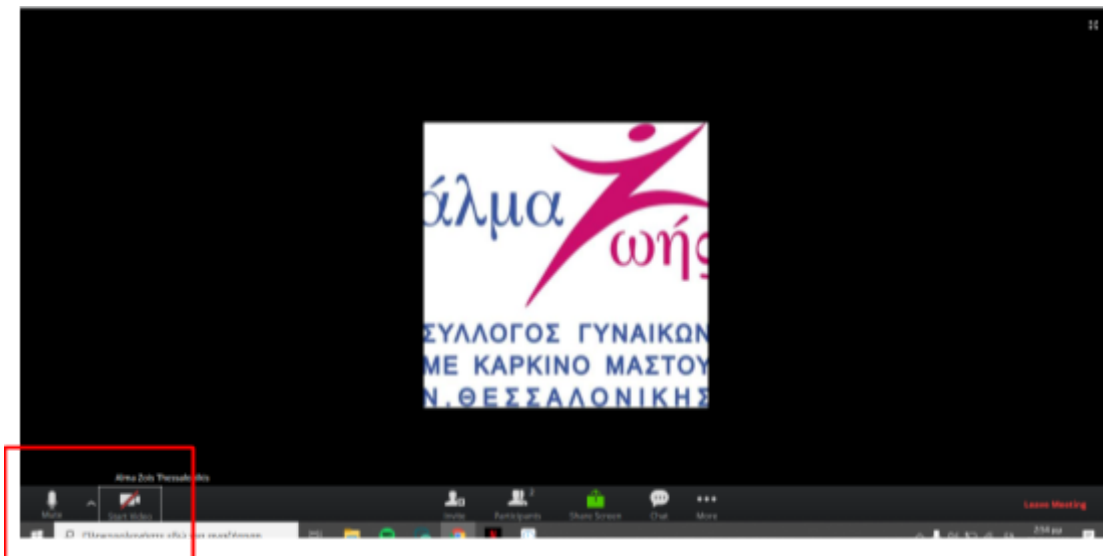
Στην ακόλουθη εικόνα φαίνεται το παράθυρο που θα σας ανοίξει μόλις ξεκινήσει το σεμινάριο. Για να είναι σε λειτουργία το μικρόφωνο θα πρέπει να πατήσετε πάνω στο μπλε κουμπί **“JOIN AUDIO BY COMPUTER”** και το μικρόφωνό σας θα είναι έτοιμο.



**Σημείωση:** Με την έναρξη των webinars θα μπορείτε να δείτε και να ακούσετε μόνο τον συντονιστή/και τον/τους ομιλητή/ες. Δεν θα μπορείτε να βλέπετε ή να ακούτε τους άλλους συμμετέχοντες, όπως αντίστοιχα και εκείνοι δεν θα σας βλέπουν ή θα σας ακούν, εκτός αν επιλέξει αλλιώς ο συντονιστής.

## 7ο ΒΗΜΑ

Όπως θα δείτε στην οθόνη σας (ακόλουθη εικόνα) κάτω αριστερά (κόκκινο πλαίσιο) υπάρχουν δύο εικονίδια, το μικρόφωνο (αριστερά) και η κάμερα (δεξιά).



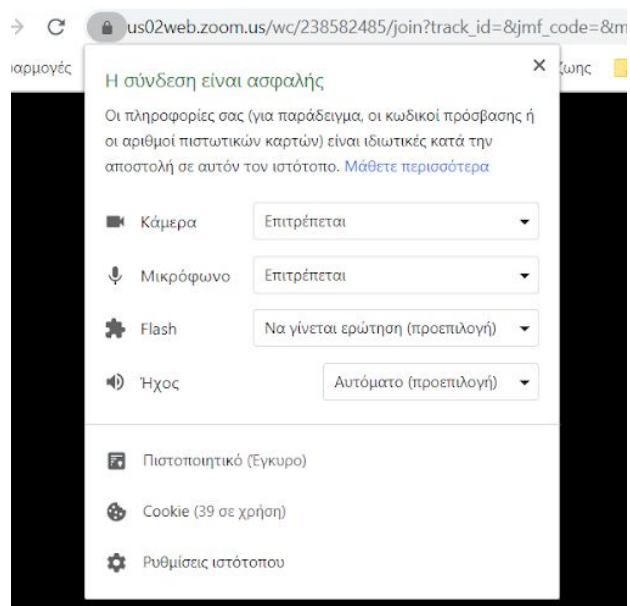
Η κάμερα από την αρχή της εισόδου σας θα είναι απενεργοποιημένη (κόκκινη πλάγια γραμμή πάνω από το εικονίδιο).

Σε περίπτωση που **ένα από τα δύο ή και τα δύο δεν είναι απενεργοποιημένα**, θα πρέπει να το κάνετε χειροκίνητα πατώντας πάνω στο αντίστοιχο εικονίδιο. Από τη στιγμή που θα το απενεργοποιήσετε θα σας εμφανιστεί μία κόκκινη πλάγια γραμμή πάνω από το κάθε εικονίδιο.

**Σημείωση:** Σε περίπτωση που θέλετε να ενεργοποιήσετε την κάμερα ή το μικρόφωνο θα πρέπει να πάτε πάνω στο αντίστοιχο εικονίδιο και να πατήσετε πάνω σε αυτό.

### !! ΠΡΟΣΟΧΗ !!

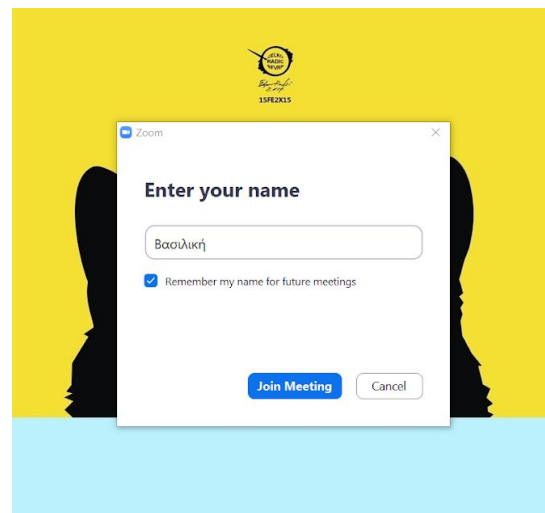
Σε περίπτωση που ακόμη συνεχίζεται να αντιμετωπίζετε **πρόβλημα με τον ήχο ή/και την κάμερα**, τότε επάνω στη σελίδα σας εκεί όπου εμφανίζεται ο σύνδεσμος (μηχανή αναζήτησης) θα δείτε πως υπάρχει στα αριστερά το εικονίδιο της **κλειδαριάς**. Θα πρέπει να πατήσετε πάνω σ' αυτή ώστε να σας εμφανιστεί το πλαίσιο της διπλανής εικόνας. Όπως βλέπετε, στο πλαίσιο αυτό εμφανίζονται οι επιλογές κάμερα, μικρόφωνο, ήχος κλπ. Θα πρέπει τα δύο πρώτα να γράφουν δίπλα **Επιτρέπεται**.



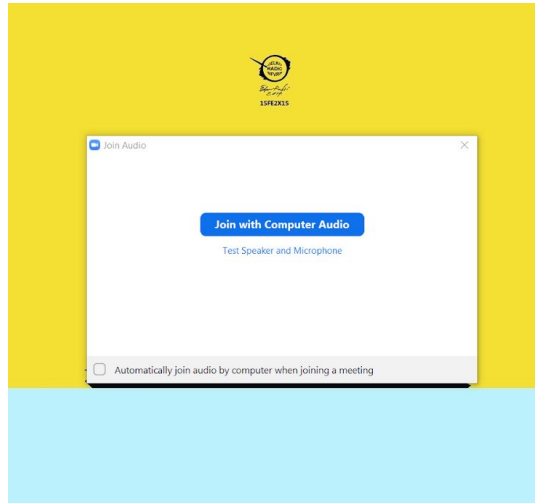
### Σε περίπτωση εγκατάσταση της εφαρμογής στον υπολογιστή σας

Σε περίπτωση που κατεβάσετε την εφαρμογή, ολοκληρώσετε τη διαδικασία της εγκατάστασης και την ανοίξετε, ώστε να παρακολουθήσετε ένα από τα Εκπαιδευτικά Σεμινάρια “Αλλάζω.. αλλά Ζω” του Συλλόγου μας θα σας εμφανιστεί η παρακάτω οθόνη.

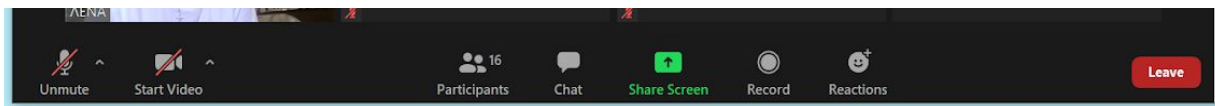
- Στη συγκεκριμένη φόρμα θα πρέπει να πληκτρολογήσετε το όνομά σας, να τσεκάρετε την από κάτω τη φράση και να πατήσετε στο κουμπί **“Join Meeting”**.



- Στην επόμενη οθόνη που θα σας εμφανιστεί, θα πρέπει να πατήσετε στο κουμπί **“JOIN AUDIO BY COMPUTER”**.



## Εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια παρακολούθησης



**PARTICIPANTS:** Μπορείτε να δείτε ποιοι συμμετέχουν κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου.

**CHAT:** Πατώντας εδώ, μεταφέρεστε σε ένα παράθυρο επικοινωνία όπου μπορείτε να θέσετε την ερώτηση/σχόλιο σας.

**REACTIONS:** Πατώντας εδώ, εμφανίζονται δύο σχέδια. Η χρήση τους εξυπηρετεί στο να εκφράσετε το ευχαριστώ σας είτε να γνωστοποιήσετε στον συντονιστή ότι χρειάζεστε κάποια διευκρίνιση ή να θέσετε κάποια ερώτηση..

Για την ομαλότερη χρήση του συγκεκριμένου εργαλείου είναι προτιμότερο να γίνεται μετά από την παρότρυνση του συντονιστή/ ομιλητή.

Για να **αποχωρήσετε από τη συνάντηση** τότε θα πρέπει να πατήσετε **“LEAVE MEETING”** ή **“LEAVE”** ανάλογα με ποιον τρόπο έχετε εισέλθει για την παρακολούθηση.

**Καλή προβολή!**