

# Πώς να χρησιμοποιείτε το Zoom για βιντεοκλήσεις



## Τι είναι το Zoom;

Το Zoom είναι μία από τις πιο δημοφιλείς πλατφόρμες πραγματοποίησης βιντεοκλήσεων. Βοηθά τα άτομα να βλέπουν και να μιλούν με άλλους, οπουδήποτε στον κόσμο, σε πραγματικό χρόνο.

Οι χρήστες μπορούν να κάνουν βιντεοκλήση σε ένα άτομο ή να συμμετάσχουν σε ομαδική βιντεοκλήση με άλλους. Εκατομμύρια άτομα χρησιμοποιούν το Zoom κάθε μέρα για πολλούς λόγους, όπως για εταιρικές συναντήσεις, πρόσβαση σε διαδικτυακά μαθήματα, ιατρικά ραντεβού και σύνδεση με φίλους και συγγενείς.

Όπως με κάθε διαδικτυακή εφαρμογή, είναι σημαντικό να ξέρετε να χρησιμοποιείτε το Zoom με ασφάλεια.

## Τι χρειάζεστε, για να χρησιμοποιήσετε το Zoom

- Μια σύνδεση στο διαδίκτυο
- Μια «έξυπνη» συσκευή
- Οικιακή πρόσβαση στο διαδίκτυο ή πακέτο δεδομένων κινητής τηλεφωνίας

### Σύνδεση στο διαδίκτυο

Το Zoom χρησιμοποιεί τις λειτουργίες βίντεο και ήχου της συσκευής σας ταυτόχρονα. Αυτό απαιτεί σταθερή και γρήγορη σύνδεση στο διαδίκτυο για τη διασφάλιση μιας καλής ποιότητας. Αν η σύνδεσή σας είναι αργή, μπορεί να δείτε καθυστερήσεις στην εικόνα του βίντεο ή ο ήχος να παραμορφωθεί.

### Συσκευή

Θα χρειαστείτε μια «έξυπνη» (με ίντερνετ) συσκευή, όπως υπολογιστής γραφείου, laptop, iPad ή κινητό τηλέφωνο. Πιο σημαντικό, θα χρειαστείτε μια κάμερα ενσωματωμένη στη συσκευή σας ή μπορείτε να προσαρμόσετε μια ξεχωριστή κάμερα στον υπολογιστή του σπιτιού σας.

## Πρόγραμμα δεδομένων

Το Zoom μπορεί να χρησιμοποιήσει πολλά δεδομένα κινητής τηλεφωνίας από το πρόγραμμά σας και ακόμη περισσότερα, όσο περισσότερα άτομα συμμετέχουν στην κλήση. Ελέγχετε ότι διαθέτετε αρκετά δεδομένα.

## Ξεκινώντας

### Αν χρησιμοποιείτε υπολογιστή γραφείου ή laptop

1. Ανοίξτε το πρόγραμμα περιήγησης στη συσκευή σας και εισάγετε το <https://zoom.us/> στη γραμμή διεύθυνσης ή αναζήτησης.
2. Κάντε κλικ στο κουμπί «Η ΕΓΓΡΑΦΗ ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΕΑΝ» για να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό.

Ακολουθήστε τις οδηγίες και εισαγάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία, συμπεριλαμβανομένης της ημερομηνίας γέννησης, του ονόματος και της διεύθυνσης email σας. Θα σας ζητηθεί να δημιουργήσετε και έναν κωδικό πρόσβασης. Θυμηθείτε να δημιουργήσετε έναν ισχυρό και ασφαλή κωδικό πρόσβασης.

3. Έπειτα, το Zoom θα στείλει έναν σύνδεσμο επιβεβαίωσης στη διεύθυνση email σας – πρέπει να κάνετε κλικ, για να ενεργοποιήσετε τον λογαριασμό σας.
4. Αφού ενεργοποιηθεί ο λογαριασμός σας, κατεβάστε το «πελάτης επιφάνειας εργασίας» στον υπολογιστή σας, για να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Zoom.

### Αν χρησιμοποιείτε κινητή συσκευή

1. Μεταβείτε στο Play Store ή στο App Store.
2. Αναζητήστε την εφαρμογή συναντήσεων Zoom.
3. Κατεβάστε και εγκαταστήστε την εφαρμογή, ακολουθώντας τα βήματα.

## Χρήση του Zoom

Αφού συνδεθείτε, χρησιμοποιήστε το μενού στην αρχική σελίδα, για να πλοηγηθείτε και να εξατομικεύσετε τον λογαριασμό σας στο Zoom. Μπορείτε να έχετε πρόσβαση και να αλλάξετε τα στοιχεία του προφίλ σας, τις ρυθμίσεις απορρήτου και τον κωδικό πρόσβασης, καθώς και να ορίσετε συναντήσεις και να ελέγξετε τις προσκλήσεις σας.

### Ο οικοδεσπότης της συνάντησης

- Ορίζει τη συνάντηση και στέλνει τις προσκλήσεις μέσω email
- Ελέγχει ποιος μπορεί να συνδεθεί στη συνάντηση, ποιος μπορεί να μιλήσει και πότε τελειώνει μια συνάντηση
- Μπορεί να στείλει κωδικό πρόσβασης στους συμμετέχοντες, ώστε όσοι δεν έχουν πρόσκληση να μην μπορούν να συνδεθούν
- Μπορεί να αλλάξει τις ρυθμίσεις ασφαλείας, για να προστατέψει τους συμμετέχοντες, κλειδώνοντας τη συνάντηση, κρύβοντας τις φωτογραφίες προφίλ των συμμετεχόντων και απενεργοποιώντας τα μηνύματα συνομιλίας

### Οι συμμετέχοντες στις συναντήσεις

- Προσκαλούνται στη συνάντηση μέσω email, που περιλαμβάνει την ημερομηνία και την

ώρα, έναν σύνδεσμο προς την «αίθουσα» συνάντησης και ένα αναγνωριστικό νούμερο (ταυτοποίηση) για τη συνάντηση

- Λαμβάνουν έναν κωδικό πρόσβασης για την είσοδο, αν η συνάντηση είναι περιορισμένη

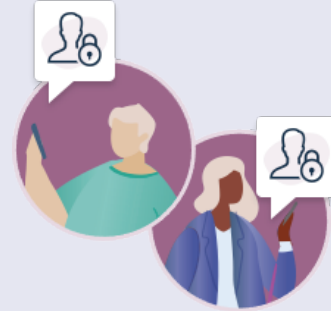
**Συμβουλή:** Για να συγκαλέσετε μια συνάντηση, κάντε κλικ στο «Προγραμματίστε μια συνάντηση» στην πάνω δεξιά γωνία της οθόνης και ακολουθήστε τα βήματα, για να καλέσετε συμμετέχοντες από τη λίστα Επαφών σας. Σ' αυτό το στάδιο μπορείτε να προσθέσετε λεπτομέρειες της συνάντησης, όπως το θέμα και την προτεινόμενη ημερομηνία και ώρα. Το Zoom θα δημιουργήσει αυτόματα ένα μοναδικό αναγνωριστικό συνάντησης ID και έναν κωδικό πρόσβασης.

### Κατά τη συνάντηση

- Χρησιμοποιήστε τις ρυθμίσεις για να επιλέξετε την κάμερα ή το μικρόφωνο που θέλετε να χρησιμοποιήσετε.
- Μπορείτε να δείξετε στους άλλους την οθόνη σας, να συνομιλήσετε με συμμετέχοντες, πληκτρολογώντας ένα μήνυμα, και να μοιραστείτε τις αντιδράσεις σας, χρησιμοποιώντας emojis και σύμβολα.
- Κάνετε σίγαση μικροφώνου, όταν δεν επιθυμείτε να ακούν οι άλλοι εσάς ή τον θόρυβο στο παρασκήνιο.
- Απενεργοποιήστε την κάμερα, αν δεν θέλετε να σας βλέπουν οι συμμετέχοντες.
- Χρησιμοποιήστε τις ρυθμίσεις της κάμερας, για να αλλάξετε το φόντο σας, αν δε θέλετε οι άλλοι συμμετέχοντες να βλέπουν πού είστε – επιλέξτε ένα από τα ψηφιακά φόντα του Zoom ή ανεβάστε μια δική σας εικόνα.
- Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε ένα φίλτρο, για να αλλάξετε την εικόνα σας, κάντε κλικ στο βελάκι δίπλα από το εικονίδιο του βίντεο, για να κάνετε μια επιλογή – κάντε κλικ στο εικονίδιο του βίντεο, για να επιστρέψετε.

## Χαρακτηριστικά προσβασιμότητας

- Υπότιτλοι
- Συντομεύσεις πληκτρολογίου
- Αυτόματες μεταγραφές
- Υποστήριξη ανάγνωσης οθόνης



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις επιλογές προσβασιμότητας του Zoom, επισκεφθείτε το [zoom.us/accessibility](https://zoom.us/accessibility).

## Παραμείνετε ασφαλείς στο Zoom

Ένας ισχυρός κωδικός πρόσβασης σας προστατεύει από οικονομικές απάτες και πλαστοπροσωπίες. Μην τον κοινοποιείτε σε κανέναν.

### Χρησιμοποιήστε ένα τυχαίο αναγνωριστικό συνάντησης ID

- Ένα Προσωπικό Αναγνωριστικό Συνάντησης (Personal Meeting ID) (PMI) είναι ένας μοναδικός 10ψήφιος αριθμός που αποδίδεται σε κάθε κάτοχο λογαριασμού. Προσφέρει πρόσβαση στην ψηφιακή αίθουσα συνάντησης.
- Αν χρησιμοποιήσετε το PMI σας για να προγραμματίσετε μια συνάντηση, κάθε συμμετέχων/ουσα που έχει τον αριθμό μπορεί να συμμετέχει σε επερχόμενες συναντήσεις που φιλοξενείτε, εκτός αν κλειδώσετε τη συνάντηση.
- Είναι πιο ασφαλές να προγραμματίζετε κάθε νέα συνάντηση με ένα τυχαίο αναγνωριστικό ID.
- Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις PMI από το προφίλ του λογαριασμού σας.

## Μην κοινοποιείτε δημόσια τις λεπτομέρειες της συνάντησης

Στέλνετε μόνο τον σύνδεσμο και τον κωδικό πρόσβασης της συνάντησης στους συμμετέχοντες μέσω email. Μην τα στέλνετε με άλλο τρόπο και μην τα κοινοποιείτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

### Αποφύγετε την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών

Αν χρησιμοποιείτε το Zoom για να καλέσετε φίλους και συγγενείς, είναι συνήθως ασφαλές να συνομιλείτε μαζί τους όπως θα κάνατε σε μια τυπική, κατ' ιδίαν συζήτηση. Αλλά είναι σημαντικό να προσέχετε, αν συνδέεστε με άτομα που δεν γνωρίζετε καλά. Μην κοινοποιείτε προσωπικά στοιχεία, όπως το κινητό σας τηλέφωνο, τη διεύθυνση του σπιτιού σας ή τα οικονομικά σας στοιχεία σε συνάντηση Zoom ή σε μήνυμα συνομιλίας.

### Σκεφτείτε τι βλέπουν οι άλλοι

Να θυμάστε, ό,τι καταγράφει η κάμερα μπορούν να το δουν οι άλλοι σε μια συνάντηση Zoom, εκτός αν χρησιμοποιείτε ψηφιακό φόντο. Ακόμη, είναι καλή ιδέα να κλείσετε όσα παράθυρα στην οθόνη θέλετε να κρατήσετε ιδιωτικά, ειδικά αν προβάλλουν τα προσωπικά οικονομικά σας στοιχεία.

## Έλεγχος ήχου

Θυμηθείτε να ελέγξετε αν το μικρόφωνό σας λειτουργεί. Είναι καλύτερα να το βάλετε στη σίγαση αν δεν μιλάτε, ώστε να μην κοινοποιείτε προσωπικές συζητήσεις κατά λάθος ή να διακόπτετε μια συνεδρία.

Για περισσότερες πληροφορίες χρήσης του Zoom, επισκεφθείτε το: [beconnected.esafety.gov.au/how-to-use-zoom](https://beconnected.esafety.gov.au/how-to-use-zoom)

Για περισσότερες πληροφορίες για το απόρρητο και την ασφάλεια του Zoom, επισκεφθείτε το [zoom.us/docs/en-us/privacy-and-security.html](https://zoom.us/docs/en-us/privacy-and-security.html)

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Χρησιμοποιείτε το Zoom για να έρχεστε σε επαφή με τα παιδιά στη ζωή σας. Διατίθενται πρακτικές συμβουλές ασφάλειας στο διαδίκτυο για παππούδες και φροντιστές στο

[esafety.gov.au/seniors/online-safety-grandparents-carers](https://esafety.gov.au/seniors/online-safety-grandparents-carers)

## Αφιερώστε χρόνο, για να ανακαλύψετε το Be Connected

Το Be Connected είναι ένας περιεκτικός ιστότοπος με δωρεάν πηγές ειδικά σχεδιασμένες να υποστηρίζουν Αυστραλούς μεγαλύτερης ηλικίας να συνδέονται στο διαδίκτυο με ασφάλεια και να πλοηγούνται με αυτοπεποίθηση στον ψηφιακό κόσμο. Ο ιστότοπος είναι, επίσης, χρήσιμος για οικογένειες και κοινοτικούς οργανισμούς που θέλουν να βοηθήσουν τους πολίτες μεγαλύτερης ηλικίας να έχουν πρόσβαση σε όλα τα οφέλη του διαδικτύου.

[beconnected.esafety.gov.au](https://beconnected.esafety.gov.au)

