

# Come usare Zoom per fare videochiamate



## Cos'è Zoom?

Zoom è una delle piattaforme di videoconferenza più conosciute al mondo. Consente alle persone di vedere e parlare con chiunque, in qualsiasi parte del mondo, in tempo reale.

Gli utenti possono effettuare una videochiamata a una persona o partecipare a una videochiamata di gruppo con altre persone. Milioni di persone usano Zoom ogni giorno per molte ragioni, tra cui fare riunioni di lavoro, frequentare corsi online, partecipare ad appuntamenti medici e connettersi con amici e familiari.

Come con qualsiasi applicazione online, è importante sapere come utilizzare Zoom in sicurezza.

## Di cosa hai bisogno per utilizzare Zoom

- Una connessione Internet
- Un dispositivo "smart"
- Un piano dati domestico o dati mobili

### Connessione Internet

Zoom utilizza contemporaneamente le funzioni video e audio del tuo dispositivo. Ciò richiede una connessione Internet stabile e ad alta velocità per garantire una buona qualità. Se la tua connessione è lenta, potresti notare che il video è sfasato o hai dei ritardi o l'audio potrebbe risultare distorto.

### Dispositivo

Avrai bisogno di un dispositivo "smart" (abilitato a Internet) come ad esempio un computer desktop, un portatile, un iPad o un telefono cellulare. È importante sottolineare che avrai bisogno di una fotocamera integrata nel tuo dispositivo oppure puoi collegare una fotocamera separata al computer di casa.

### Piano dati

Zoom può utilizzare una grande quantità dei dati inclusi nel tuo piano e la quantità aumenta man mano che si uniscono più persone alla chiamata. Quindi controlla di avere abbastanza dati.

## Primi passi

### Se stai utilizzando un computer desktop o portatile

1. Apri il browser web sul tuo dispositivo ed inserisci <https://zoom.us/> nella barra dell'indirizzo o di ricerca.
2. Fai clic sul pulsante "ISCRIVITI È GRATIS" (SIGN UP IT'S FREE) per creare un account.

Segui le istruzioni e inserisci i tuoi dati personali tra cui data di nascita, nome e indirizzo email. Ti verrà inoltre richiesto di creare una password. Ricordati di creare una password complessa e sicura.

3. Zoom invierà quindi un link di verifica al tuo indirizzo e-mail: dovrai cliccarlo per attivare il tuo account.
4. Una volta attivato il tuo account, scarica il "client desktop" (desktop client) sul tuo computer per iniziare a utilizzare Zoom.

### Se stai utilizzando un dispositivo mobile

1. Vai su Play Store o App Store.
2. Cerca l'app Zoom per riunioni.
3. Scarica e installa l'app, seguendo le istruzioni.

## Utilizzare zoom

Una volta effettuato l'accesso, utilizza il menu nella pagina principale per muoverti nella app e personalizzare il tuo account Zoom. Puoi accedere e modificare le informazioni del tuo profilo, le impostazioni sulla privacy e la password, oltre a creare riunioni e controllare gli inviti che hai ricevuto.

### L'organizzatore della riunione

- Convoca la riunione e invia gli inviti via e-mail
- Controlla chi può partecipare alla riunione, chi può parlare e quando termina la riunione
- Può inviare un codice di accesso ai partecipanti in modo che le persone che non sono state invitate non possano partecipare
- Può modificare le impostazioni di sicurezza per proteggere i partecipanti bloccando la riunione, nascondendo le immagini del profilo dei partecipanti e disabilitando i messaggi di chat

### Partecipanti alla riunione

- Vengono invitati a partecipare alla riunione tramite e-mail, che include la data e l'ora,

un link alla "stanza" (room) della riunione e un numero ID riunione (di identificazione)

- Può essere inviato un codice di accesso per consentire l'ingresso, se la riunione è limitata

**Suggerimento:** per organizzare una riunione, fai clic su "Pianifica una riunione" (Schedule a meeting) nella parte in alto a destra dello schermo e segui le istruzioni per invitare i partecipanti dall'elenco dei contatti. Puoi anche aggiungere i dettagli della riunione in questa fase, tra cui l'argomento e la data e l'ora proposte. Zoom genererà automaticamente un ID riunione e un codice di accesso univoci.

### Durante una riunione

- Utilizza le impostazioni per selezionare la fotocamera o il microfono che desideri utilizzare.
- Puoi mostrare ad altre persone il tuo schermo, "chattare" con i partecipanti alla riunione scrivendo un messaggio e condividere le tue reazioni utilizzando emoji e simboli.
- Disattiva il microfono quando non vuoi che nessuno senta te o il rumore di fondo del luogo dove ti trovi.
- Spegni la videocamera se non vuoi che gli altri partecipanti ti vedano.
- Usa le impostazioni della fotocamera per cambiare lo sfondo se non vuoi che gli altri partecipanti vedano dove ti trovi: scegli uno degli sfondi virtuali di Zoom o carica una tua immagine.
- Se desideri utilizzare un filtro per modificare il tuo aspetto, fai clic sulla freccia accanto all'icona del video per scegliere un'opzione - fai clic sull'icona del video per tornare indietro.

## Funzioni di accessibilità

- Sottotitoli
- Scorciatoie da tastiera
- Trascrizioni automatiche
- Supporto lettore dello schermo



Per ulteriori informazioni sulle opzioni di accessibilità di Zoom, visita [zoom.us/accessibility](https://zoom.us/accessibility).

## Rimanere al sicuro su Zoom

Una password complessa ti aiuta a proteggerti da frodi finanziarie e furti di identità. Non condividerla con nessuno.

### Usa un ID riunione casuale

- Un ID riunione personale (Personal Meeting ID, PMI) è un numero univoco di 10 cifre assegnato a ciascun titolare di un account. Fornisce l'accesso alla sua sala riunioni virtuale.
- Se utilizzi il tuo PMI per organizzare una riunione, qualsiasi partecipante che ha il numero può utilizzarlo per partecipare a qualsiasi riunione successiva che organizzi, a meno che non blocchi la riunione.
- È più sicuro organizzare ogni nuova riunione con un numero ID generato casualmente.
- Puoi modificare le impostazioni PMI nel profilo del tuo account.

## Non condividere pubblicamente i dettagli della riunione

Invia il link e la password della riunione ai partecipanti solo tramite e-mail. Non inviarli in nessun altro modo e non condividerli sui social media.

### Evita di condividere informazioni personali

Se utilizzi Zoom per chiamare amici intimi e familiari, è solitamente sicuro chiacchierare come se ti trovassi in una normale conversazione faccia a faccia. Ma è importante che tu stia attento se ti connetti con persone che non conosci bene. Non condividere dettagli personali come numero di telefono, indirizzo di casa o dati finanziari nella chiamata Zoom né nel messaggio di chat.

### Pensa a ciò che le persone possono vedere

Ricorda che tutto ciò che è nella visuale della fotocamera può essere visto dagli altri durante la chiamata Zoom, a meno che non utilizzi uno sfondo virtuale. È anche una buona idea chiudere tutte le finestre sullo schermo che desideri mantenere private, in particolare quelle che mostrano i tuoi dati finanziari personali.

## Controlla il volume

Ricordati di controllare se il microfono è acceso. Di solito è meglio disattivare l'audio quando non stai parlando, in modo da non condividere conversazioni personali per sbaglio o interrompere la riunione.

Per ulteriori informazioni sull'utilizzo di Zoom, visita:  
[beconnected.esafety.gov.au/how-to-use-zoom](https://beconnected.esafety.gov.au/how-to-use-zoom)

Per ulteriori informazioni sulla privacy e la sicurezza di Zoom, visita  
[zoom.us/docs/en-us/privacy-and-security.html](https://zoom.us/docs/en-us/privacy-and-security.html)

**SUGGERIMENTO:** stai usando Zoom per rimanere in contatto con dei bambini? Trova consigli pratici su Sicurezza online per nonni e accompagnatori (Online safety for grandparents and carers) disponibile su

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

## Scopri con calma Be Connected

Be Connected è un sito web completo con risorse gratuite appositamente progettato per assistere le persone anziane australiane a connettersi online senza correre rischi e a navigare in modo sicuro nel mondo digitale. Il sito è utile anche per le famiglie e le organizzazioni comunitarie che vogliono aiutare i membri più anziani della comunità ad accedere a tutti i vantaggi di Internet.

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

