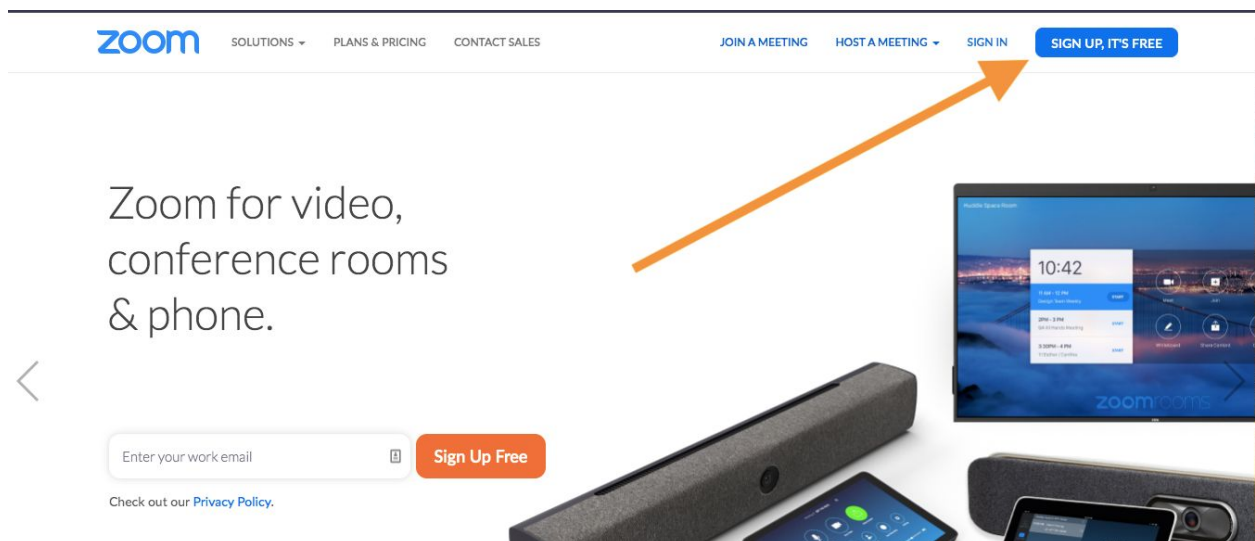


FITOGRAM PRO

Guida all'utilizzo di Zoom

1. Nel caso tu abbia deciso di optare per Zoom ti consigliamo di passare ad un account Pro a **13.99 €** al mese in quanto ti offre lezioni con massimale di 100 partecipanti e non limita la durata delle lezioni online, inoltre ti permette di gestire in modo ottimale gli accessi alla tua stanza virtuale. Puoi ovviamente optare per la versione gratuita o considerare l'uso di Skype. Puoi aprire un account Zoom sul loro sito [a questo indirizzo](#). Non ti preoccupare se l'interfaccia è in inglese: è molto semplice e ti guideremo passo passo.

Apri il tuo account cliccando su **sign up, it's free**



The image shows a screenshot of the Zoom website homepage. At the top, there is a navigation bar with the Zoom logo on the left and several menu items: 'SOLUTIONS', 'PLANS & PRICING', 'CONTACT SALES', 'JOIN A MEETING', 'HOST A MEETING', 'SIGN IN', and a prominent blue button that says 'SIGN UP, IT'S FREE'. An orange arrow points from the text 'sign up, it's free' in the paragraph above to this button. Below the navigation bar, the main content area features the text 'Zoom for video, conference rooms & phone.' on the left. To the right of this text is a large image showing a Zoom meeting interface on a monitor, a Zoom USB webcam, and a Zoom mobile app on a smartphone. Below the text and image, there is a sign-up form with a text input field labeled 'Enter your work email', a small icon of an email envelope, and an orange button labeled 'Sign Up Free'. Below the form, there is a link that says 'Check out our Privacy Policy.'

2. Ecco fatto, ora è il momento di passare al piano a pagamento, come menzionato nel punto precedente. Clicca in alto a sinistra su plans & pricing per poter visualizzare i pacchetti offerti e seleziona buy now sul piano Pro come da immagine. Sarà più che sufficiente per la tua attività.

The screenshot shows the Zoom Meeting Plans for Your Business page. The Pro plan is highlighted with an orange circle around the 'Buy Now' button. The page features a dark blue header with navigation links and a main content area with four plan cards: Basic (Free), Pro (€13.99/mo/host), Business (€18.99/mo/host), and Enterprise (€18.99/mo/host). The Pro plan's 'Buy Now' button is circled in orange.

Plan	Price	Key Features	Action
Basic (Free)	Free	Personal Meeting, Host up to 100 participants, Unlimited 1 to 1 meetings, 40 mins limit on group meetings, Unlimited number of meetings, Online support, Video Conferencing Features, Web Conferencing Features	Sign up, It's Free
Pro (€13.99/mo/host)	€13.99/mo/host	Great for Small Teams, All Basic features +, Includes 100 participants, Meeting duration limit is 24 hrs, User management, Admin feature controls, Reporting	Buy Now
Business (€18.99/mo/host)	€18.99/mo/host	Small & Med Businesses, Includes 300 participants, Dedicated phone support, Admin dashboard, Vanity URL, Option for on-premise deployment	Buy Now
Enterprise (€18.99/mo/host)	€18.99/mo/host	Large Enterprise-Ready, Enterprise includes 500 participants, Enterprise Plus includes 1,000 participants, Unlimited Cloud Storage, Dedicated Customer Success Manager, Executive Business Reviews	Contact Sales

3. Una volta passato al piano Pro fai click in alto a destra ed accedi al tuo account.

The screenshot shows the Zoom website with a webinar registration banner. The banner text reads: "Webinar: Zoom Phone Expansion and Introduction! Tuesday, March 17th at 3PM GMT" with a "Register Now" button. In the top right corner, the "MY ACCOUNT" link is highlighted with an orange arrow.

4. Una volta fatto l'accesso potrai selezionare **schedule a meeting**

The screenshot shows the Zoom user interface. In the top right navigation bar, the 'SCHEDULE A MEETING' link is highlighted with an orange arrow. The main content area displays the user's profile for Nicola Cavani, including a Zoom logo, name, and Personal Meeting ID (350-020-2468). The left sidebar shows navigation options under 'PERSONAL' and 'ADMIN'.

5. A questo punto potrai configurare i dettagli della tua lezione online scegliendo un nome e impostando la durata.

The screenshot shows the 'Schedule a Meeting' configuration page. The 'Topic' field is set to 'Sessione di allenamento online' and the 'When' field is set to '03/16/2020' at '5:00 PM'. Orange arrows point to these fields. The left sidebar shows navigation options under 'PERSONAL' and 'ADMIN'.

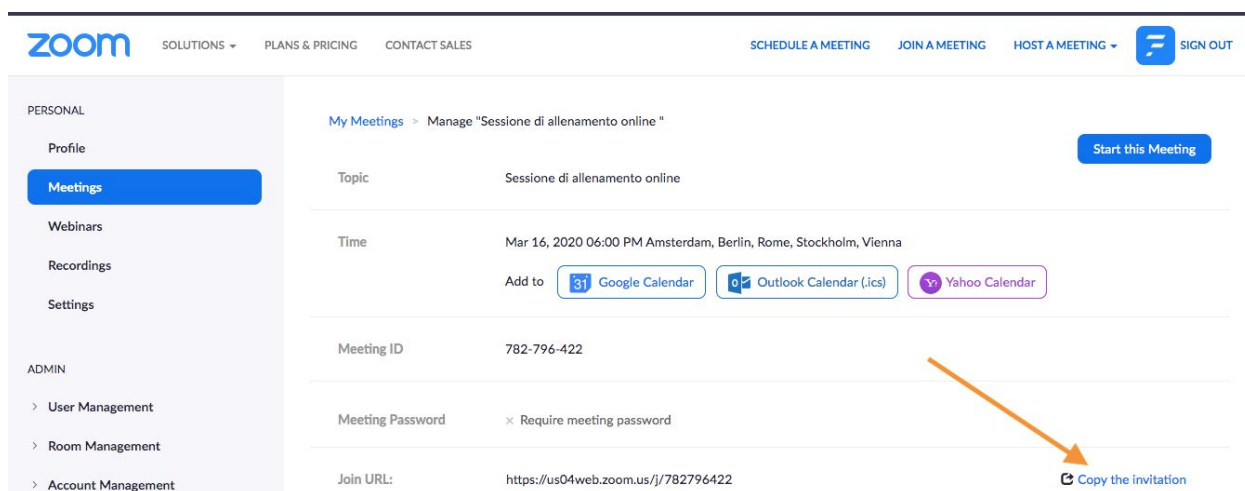
Con un aggiornamento del 4.03.20 Zoom ha reso automatica l'attivazione di una sala d'attesa e obbligatorio inserire una password.

The screenshot shows the 'Meeting Password' configuration section. The 'Require meeting password' checkbox is checked. A password field is shown with a red border and a lock icon. Below the field, a red message states: 'Please enter no more than 10 characters.'

Non ti preoccupare, non dovrai mandare una password ai partecipanti, essa sarà integrata nel link che essi riceveranno. Si tratta solo di un cambiamento per aumentare la sicurezza delle tue videoconferenze.

Non appena hai ultimato l'impostazione della stanza virtuale, scrolla in basso e, alla fine della pagina, avrai la possibilità di salvare le modifiche. Clicca su **save** e sei pronto!

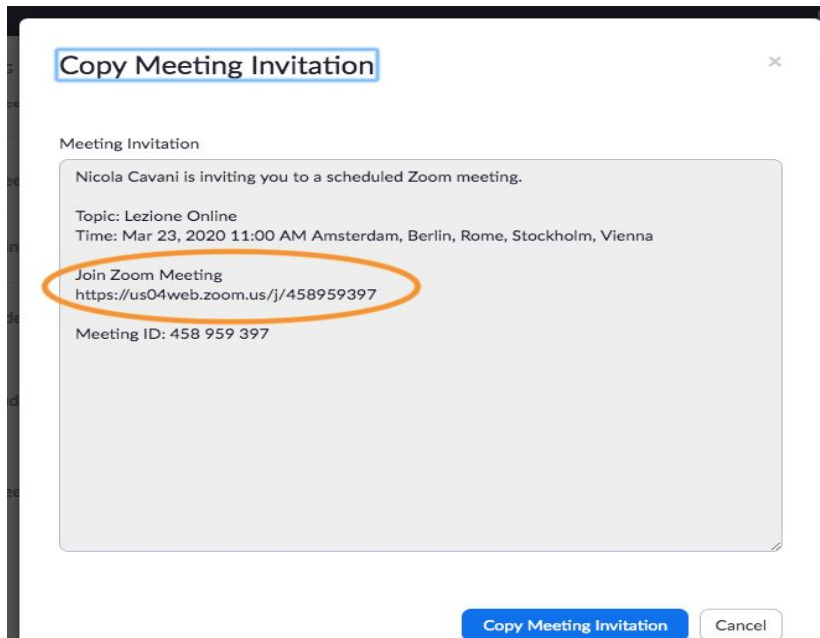
6. Non appena salvato avrai una visione d'insieme della tua lezione online. Potrai già visualizzare l'URL tramite il quale il tuo corso sarà disponibile e accedere ad altre opzioni come aggiungere l'orario nel tuo calendario Google- non che tu ne abbia bisogno ora che usi FitogramPro ma è sempre bello avere l'opzione. Ciò che devi fare è fare click su **copy the invitation**, che ti darà la possibilità di visualizzare il messaggio di invito.



The screenshot shows the Zoom web interface. At the top, there is a navigation bar with the Zoom logo and links for SOLUTIONS, PLANS & PRICING, CONTACT SALES, SCHEDULE A MEETING, JOIN A MEETING, HOST A MEETING, and SIGN OUT. On the left, there is a sidebar menu with sections for PERSONAL (Profile, Meetings, Webinars, Recordings, Settings) and ADMIN (User Management, Room Management, Account Management). The main content area displays the details for a meeting titled "Sessione di allenamento online". The meeting ID is 782-796-422. The meeting password is "Require meeting password". The join URL is https://us04web.zoom.us/j/782796422. An orange arrow points to the "Copy the invitation" button at the bottom right of the meeting details.

7. Come vedi nell'immagine sottostante il messaggio si genera in modo automatico e racchiude le informazioni chiave necessarie per accedere in lingua inglese. Copia solo il link che visualizzi dopo **Join Zoom Meeting** e inseriscilo nell'apposito campo nell'interfaccia di FitogramPro. Qua come fare:

- [Per membri Urban Sports Club](#)
- [Per utti gli altri utenti](#)

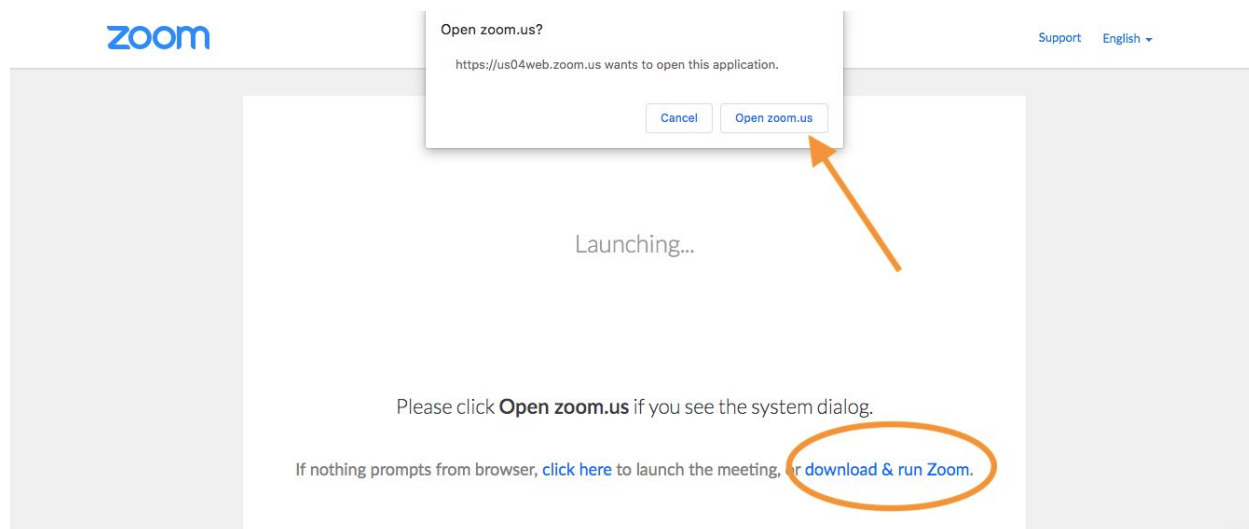


In entrambi i casi il link verrà inviato a tutti i tuoi partecipanti. Non ti resta che prepararti per la lezione!

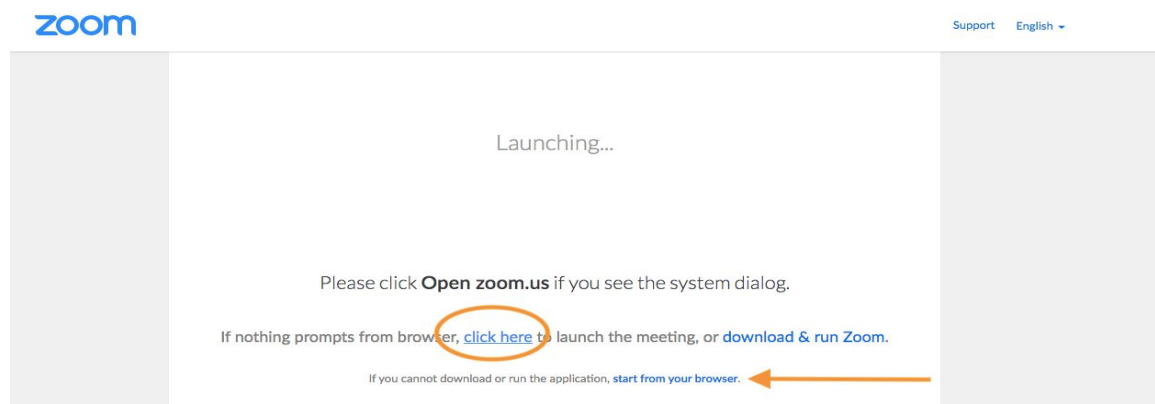
8. Una volta che avrai raggiunto la stanza virtuale puoi scegliere

- Di installare zoom
- Di effettuare la videoconferenza tramite l'interfaccia online (quindi senza bisogno di scaricare nulla)

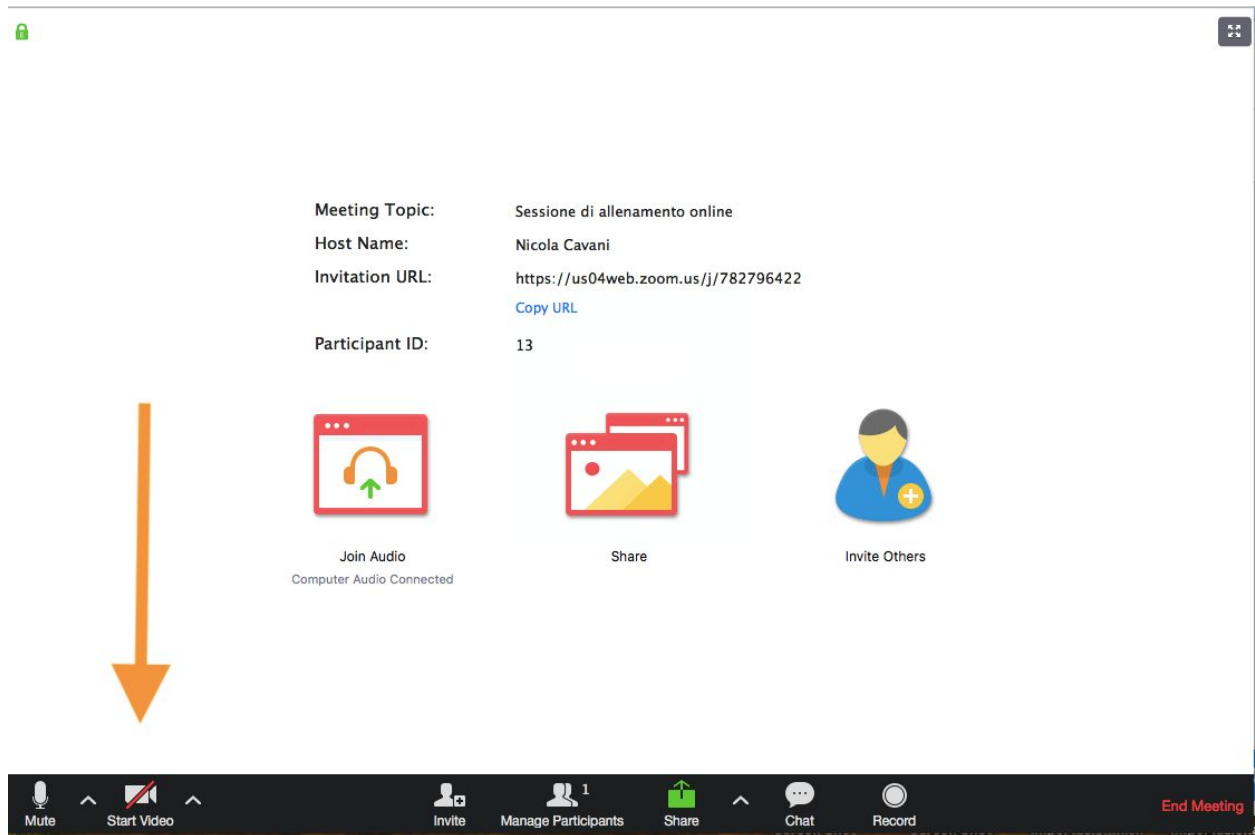
Nel caso tu voglia installare il programma dovrai cliccare in basso a destra su **download & run Zoom**. Nel caso tu lo abbia già installato, come nel mio caso, ti si richiederà semplicemente di aprire il meeting direttamente.



9. Nel caso tu preferisca evitare l'installazione puoi sempre tenere la lezione utilizzando l'interfaccia online. Fai click come da immagine su **click here** e apparirà sotto un'ulteriore opzione che dovrai selezionare, ovvero **start from your browse**

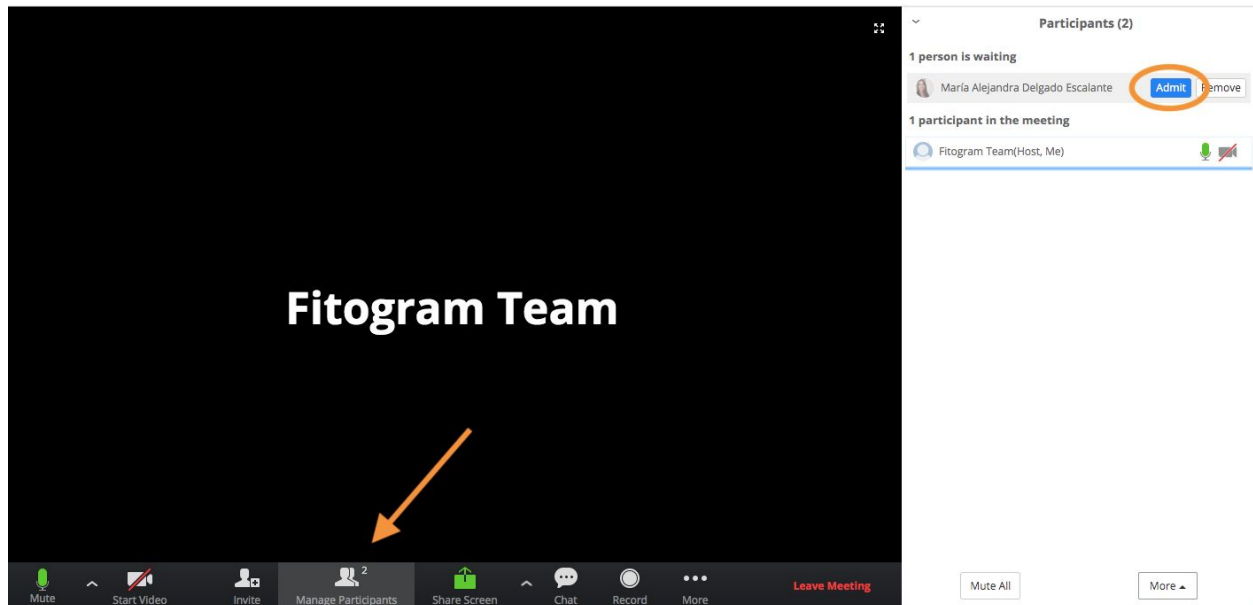


10. L'ultimo passo consiste nel controllare il corretto funzionamento della videocamera e microfono ed - eventualmente - collegarne di esterni. A questo punto si aprirà una schermata che ti richiede di testare l'audio. Testalo e clicca su **join with computer audio** se non disponi di attrezzatura esterna.



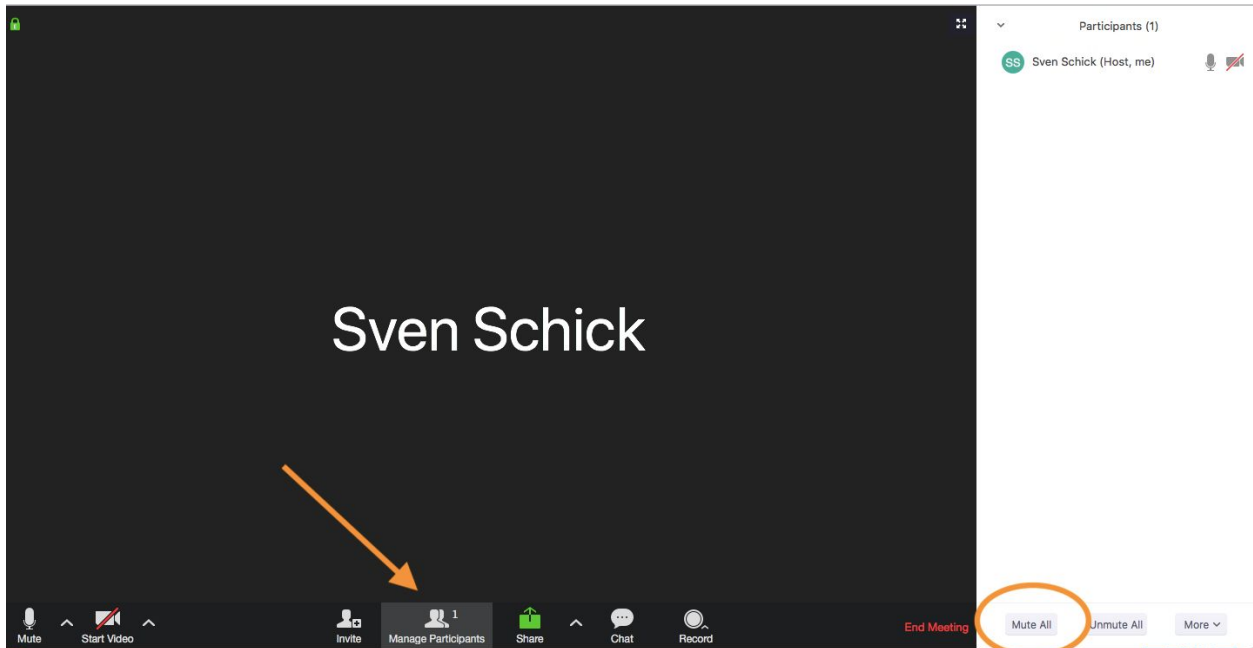
Facendo click su **start video** la tua videocamera si attiverà e potrai iniziare la lezione. Nota bene che, se hai scaricato il programma, le frecce all'insù accanto a "audio" e "video" ti porteranno alle opzioni disponibili, che sono più ricche rispetto alla versione online. Pertanto si consiglia il download del programma per chi prevede di utilizzare attrezzatura esterna per migliorare ulteriormente l'esperienza online.

11. Con l'ultimo aggiornamento di Zoom in automatico si attiverà la sala d'attesa. I tuoi utenti, cliccando sul link che integra la password che hai impostato (spiegato nel punto 5), verranno ammessi a questo spazio. A quel punto ti basta cliccare su **manage participants** e cliccare per ammetterli su **admit**.

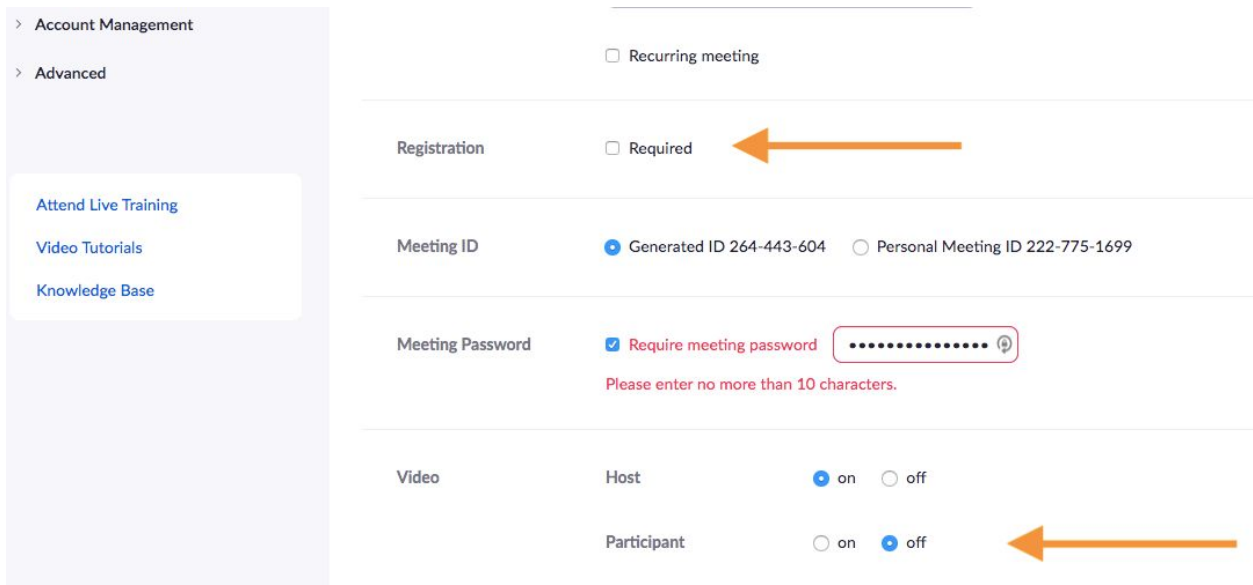


Ti consigliamo di segnare le presenze (spiegato nel punto 8) in questo momento.

Per un'esecuzione ottimale i microfoni dei tuoi alunni devono essere spenti. Per quanto consigliamo di avvertire i partecipanti di tale necessità, qualcuno potrebbe avere difficoltà. Ecco quindi che entra in gioco il **"rendi muti tutti i partecipanti"**. Con un click disattiverai i microfoni di tutti i partecipanti, ti basta selezionare **manage participants** nel centro della videochat e **mute all** in basso nel menù a tendina che apparirà sulla destra.



Inoltre potrai decidere di avere le videocamere dei tuoi partecipanti accese o spente. Sotto **video** puoi settare le tue preferenze video tanto per te come host che per i tuoi partecipanti.



Nota infine il campo **registration** che **non** devi attivare. La registrazione avviene attraverso Fitogram, dopotutto. Non hai bisogno di un'altra.