

INSTUKCJA OBSŁUGI SYSTEMU DO PRACY ZDALNEJ ZOOM

Dzień Dobry

Cieszę się, że będziemy mieli okazję się poznać lub porozmawiać ponownie.

I. Nasze spotkanie odbędzie się za pośrednictwem platformy <https://zoom.us>

1. Spotkanie może odbyć się za pośrednictwem przeglądarki - rekomenduję otwarcie ZOOM na google chrom :-)
2. Może jednak się zdarzyć, że będzie potrzeba zainstalować aplikację: [POBIERZ APLIKACJE](#)
Lub kliknij: <https://zoom.us/download>
3. Pamiętaj o akceptacji zgody na udostępnienie mikrofonu i kamery.
4. Zadbaj również o aktualizację przeglądarki oraz aplikacji, starsza wersja może powodować zakłócenia w trybie transmisji.
5. Zachęcam, aby dołączyć do spotkania jakies 5 -10 minut wcześniej, by zadbać o kwestie techniczne.
6. Jeżeli zadbałaś/eś o powyższe, po przesłaniu linka ZOOM wystarczy w niego kliknąć i jeżeli będzie taka potrzeba podać przesłane: Meeting ID i Password, następnie "open zoom meeting" i "join with computer audio". Powinno działać na PC, laptopie, tablecie, telefonie.
7. Jeżeli to Nasze pierwsze spotkanie proponuję przeprowadzić je na większym urządzeniu niż telefon, będziemy miały/mieli poczucie, że faktycznie się spotkaliśmy.

II. Pozostańmy w kontakcie

1. Zapraszam do zapisania na [NEWSLETTER](#): lub kliknij tu <https://cstcoaching.activehosted.com/f/1>
2. Jeżeli to coś pilnego – po prostu zadzwoń 691213623
3. Jeżeli potrzebujesz odpowiedzi na zapytanie ofertowe skontaktuj się przez: [FORMULARZ](#) lub kliknij: <https://cstcoaching.activehosted.com/f/3>

Do zobaczenia Anita Orzechowska

III. Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

1. Platforma za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa: zoom, link do ściągnięcia aplikacji: <https://zoom.us/download>

Instrukcja instalacji aplikacji zoom: [do pobrania na stronie www.cstcoaching.pl](#)

2. Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer PC lub laptop Uczestnika:

- Minimalny system operacyjny:
 - macOS X z systemem macOS 10.10 lub nowszym
 - Windows 7 lub nowszy

- Wymagania sprzętowe macOS lub Windows OS:
 - Dwurdzeniowy procesor Intel Core i5 2,5 GHz lub szybszy do komputerów stacjonarnych (pojedynczy ekran)
 - Czterordzeniowy procesor Intel Core i7 2,8 GHz lub szybszy do komputerów stacjonarnych (dwu- lub trzyekranowy)
 - Dwupunkowa pamięć RAM dla lepszej wydajności

Więcej w instrukcji instalacji.

3. Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik,

Wymagania dotyczące przepustowości

- od 2,0 Mbps dla jednego ekranu
- od 2,0 Mb / s do 4,0 Mb / s dla dwóch ekranów
- od 2,0 Mb / s do 6,0 Mb / s dla potrójnego ekranu
- Tylko do udostępniania ekranu: od 150 do 300 kb / s
- Dla audio VoIP: od 60 do 80 kb / s

4. Oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów - sytem do obsługi plików .doc lub pdf

5. Kres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line: do końca wyznaczonej godziny w określonym terminie danego spotkania.

CST Coaching Anita Orzechowska
Biuro: Ogińskiego 16 pokój 609, 85-092 Bydgoszcz
NIP: 554-104-19-41;

Masz pytania?
Zadzwoń 691 213 623