



# Leiðbeiningar um hvernig á að tengjast inn á aðalfund Nattúrulækningafélags Reykjavíkur

Aðalfundur NLFR verður haldinn í gegnum fjarfund ([Cisco Webex](#)) í samstarfi við [Advania](#). Hlekkur inn á fundinn verður sendur í tölvupósti / rafrænu fundarboði.

## Hvað þarf ég að hafa?

- Til að geta tengst fundinum þarftu að hafa **nettengda borðtölvu, fartölvu, spjaldtölvu eða snjallsíma**.
- **Ef þú ert með borðtölvu eða fartölvu** þá þarf hún að vera með innbyggðan hljóðnema og hátalara eða tengingu fyrir heyrnartól.
- **Ef þú ert með borðtölvu eða fartölvu** þá verður þú að hafa Google Chrome vafra uppsettan.
- **Ef þú ert með spjaldtölvu eða snjallsíma** getur þú tengst með því að hlaða niður sérstöku appi.
- **Lykilorð** á fundinn fylgir fundarboðinu og á ekki að þurfa að setja inn nema í undantekningartilfellum og má þá finna lykilorðið í tölvupóstinum. Mælumst við til að þú smellir á „**join**“ hlekkinn til þess að tengjast.
- Við mælumst til þess að fólk hlaði niður **Webex viðbótinni** eins og kennt er í þessum leiðbeiningum en **ekki** nota „join via browser“. Einnig er mikilvægt að nota **app** í snjallsímum eða spjaldtölvum en ekki vafra.
- Gott er að tengjast prufufundi áður til þess að sækja viðbótina. Þannig tengist þú beint þegar þú tengist fundinum  
<https://www.webex.com/test-meeting.html>  
forritið mun muna nafn og netfang fyrir næsta fund.

Try out a real Webex online meeting.

Test a video meeting on your device.

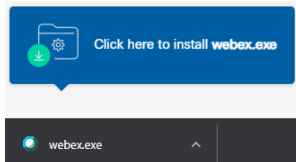
Nafn

Netfang  
Please enter a valid email address.

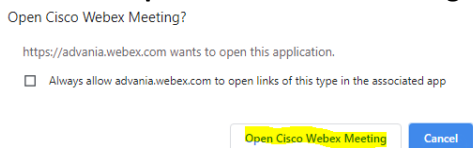
Join

## Tengjast gegnum borðtölvu eða fartölvu

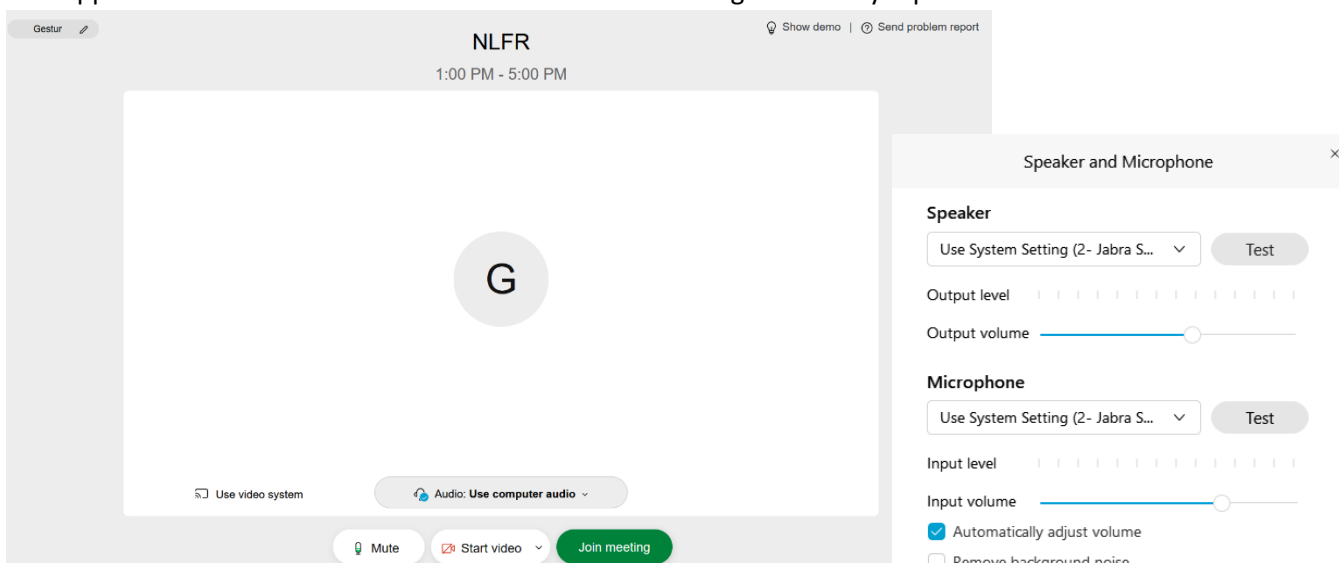
1. Gangtu úr skugga um að **hljóðið** í tölvunni virki og sé ekki stillt á *mute*.
2. Gangtu úr skugga um að **Google Chrome vafrinn sé uppsettur** í tölvunni. Ef svo er ekki, geturðu hlaðið honum niður með því að smella [hér](#).
3. Smelltu á **fundarhlekkin** þá birtist eftirfarandi skjámynd (**þ.e.a.s. ef þú hefur ekki áður hlaðið niður Webex-viðbótinni**):



4. Smelltu á **Webex.exe** þá birtist eftirfarandi skjámynd og settu inn forritið.
5. Veldu svo **Open Cisco Webex Meeting**



6. Þá opnast það og eftirfarandi skjámynd  
Uppi í vinstra horni er nafnið sem birtist á fundinum. Hægt er að breyta því hér.



7. Smelltu á **Test speaker and microphone** til þess **Stilla og prófa hljóð**. Prófaðu hátalarann með því að smella á **Test**. Talaðu upphátt og þá á stikan undir orðinu **Microphone** að hreyfast. Remove background noise eyðir umhverfishljóðum ef það á við.
8. Smelltu á **Join Meeting** og þá tengir kerfið þig inn á fundinn .

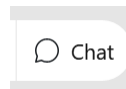
Join Meeting

## Tengjast gegnum spjaldtölvu eða snjallsíma (með appi)

1. **Ef þú hefur ekki áður hlaðið niður appinu** skaltu smella á annan af eftirfarandi hlekkjum til að ná í það (Apple / Android). Þú þarft að hlaða appinu niður í spjaldtölvuna eða símann þinn. Ath. þú þarft að hafa [iOS 10](#) / [Android 6.0](#) eða nýrri útgáfur.
2. Smelltu á **Join**. Þá tengist forritið fundinum sjálfkrafa.
3. Ef þú ert beðin/n um lykilorð til að tengjast inn á fundinn þá finnur þú það í rafræna fundarboðinu.

## Samskipti við fundarstjóra og starfsmenn fundarins

Á meðan fundinum stendur getur þú haft samskipti við fundarstjóra og starfsmenn fundarins gegnum **Chat**. Smelltu á eftirfarandi tákn í neðra hægra horni:

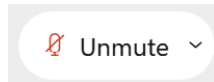


Notaðu **Chat** til að bera fram **spurningar eða ábendingar** og einnig til að biðja um orðið.

To:

[Get ég fengið að taka til máls?](#)

Fundarstjóri mun þá í útsendingu gefa þér orðið með nafni og skaltu þá smella á **Unmute**



Og svo aftur **Mute** þegar þú hefur lokið máli þínu.

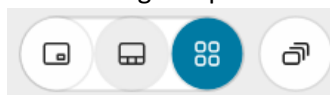


Mikilvægt er að vera á Mute á meðan þú ert ekki með orðið.

Ef þú vilt hætta við eða spurningu skaltu taka það fram í spjallinu áður en þér er gefið orðið.

## Mynd

Á meðan á fundinum stendur getur þú valið hvernig myndirnar birtast með því að velja þessi tákn



uppi í hægra horni

Einnig er hægt að velja Floating panel (táknid lengst til hægri) og þá er hægt að hafa glærur á einum skjá og mynd á hinni eigi það við.