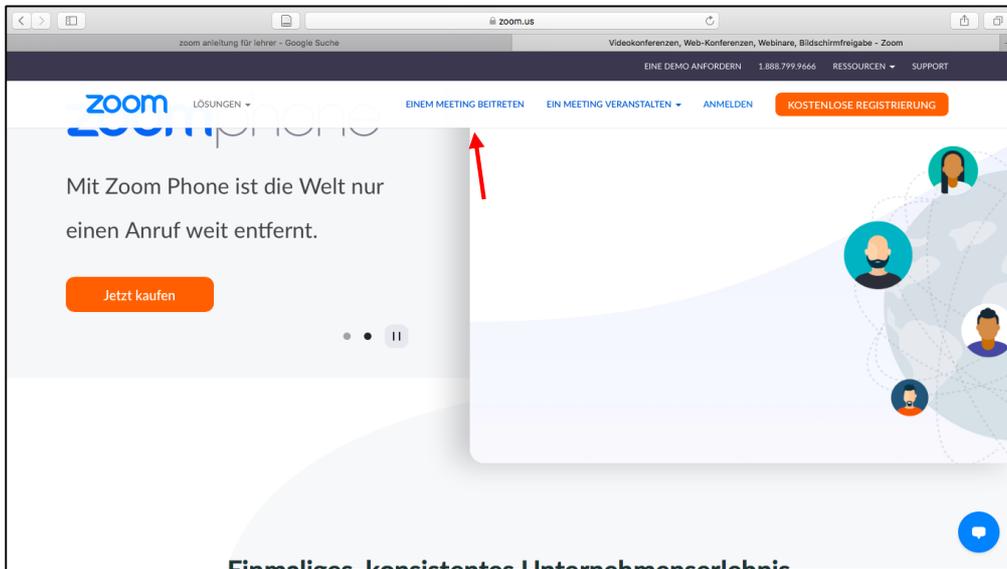


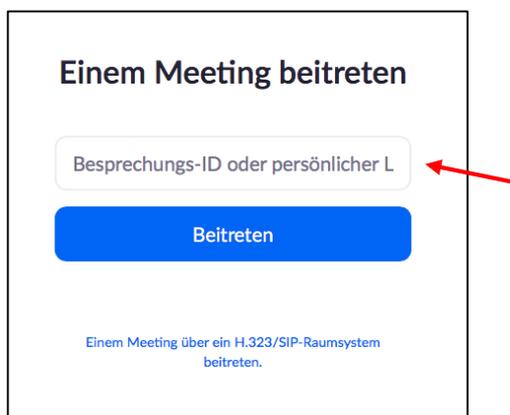
Anleitung: ZOOM für Sportler*innen

Wenn du mit dem Computer teilnehmen willst, gehe zu Schritt 1. Falls du mit deinem Smartphone/Tablet teilnehmen möchtest, springe zur Schritt 13.

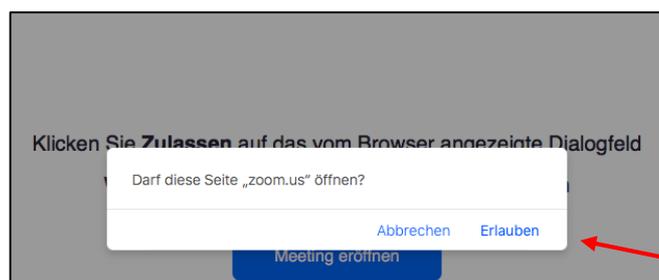
1. Schritt: Öffne die Internetseite <https://zoom.us>
2. Schritt: Klicke auf „einem Meeting beitreten“.



3. Schritt: Gebe die Meeting-ID bzw. Besprechungs-ID, die du von dem/ der Trainer*in erhalten hast, in das vorgesehene Feld ein. Die Meeting-ID/Besprechungs-ID ist eine neunstellige Nummer, diese kann ohne Bindestriche eingegeben werden.



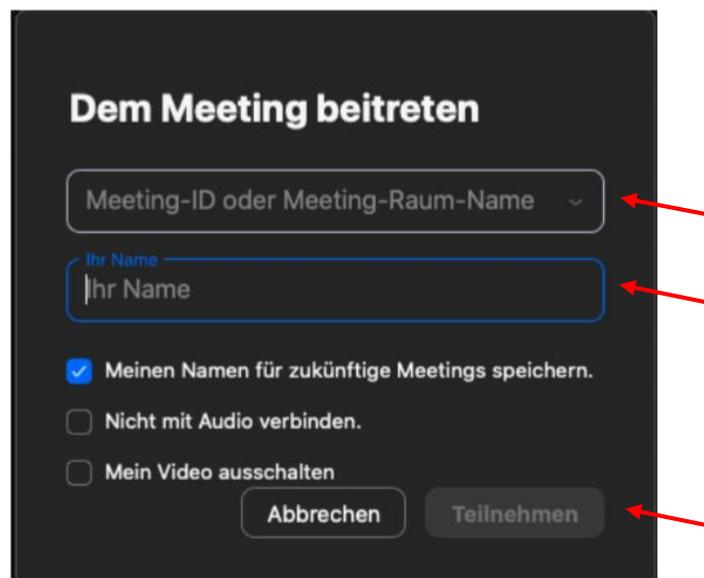
4. Schritt: Die Internetseite fordert dich auf, die Anwendung zu installieren, tue dies bitte nach den Anweisungen auf der Website.
5. Schritt: Zugriff erlauben.



6. Schritt: Wenn die Installation funktioniert hat, hat sich folgendes oder ein ganz ähnliches Fenster auf deinem Computer geöffnet.

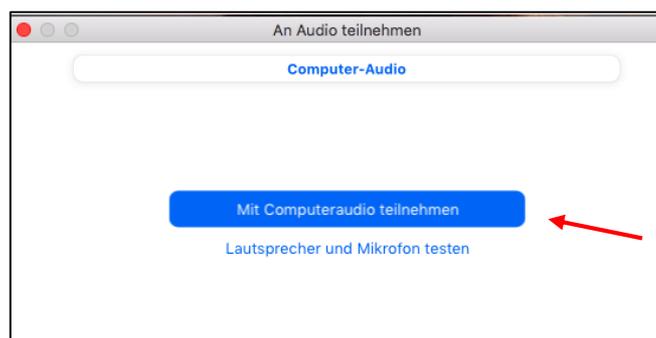


7. Schritt: Klicke im Fenster von Schritt 6 auf „Einem Meeting beitreten“ und gebe dann die Meeting-ID/Besprechungs-ID noch einmal im folgenden Fenster ein. Bitte gebe zusätzlich deinen Namen an (bitte tut dies, damit der/die Trainerin euch erkennt). Die Häkchen im unteren Teil sollten so gesetzt bleiben. Anschließend drückst du auf das „Teilnehmen“-Feld.

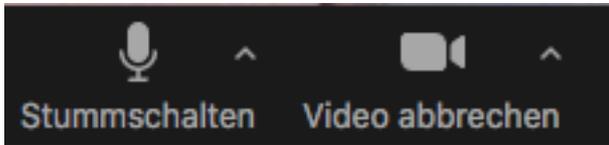


8. Schritt: Im nächsten Schritt fragt ZOOM das Passwort/den Kenncode ab. Bitte gebe diesen ein. Dann bist du in der Videokonferenz.

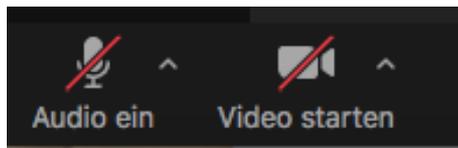
9. Schritt: Als nächstes klicke bitte das Feld „Mit Computeraudio teilnehmen“ an, damit du den/die Übungsleiter*in hörst.



10. Schritt: Je nach Absprache mit dem/der Übungsleiter*in kannst du unten links in der Ecke Kamera und Ton an- und ausschalten. In der Regel sollte dein Ton während der Trainingseinheit ausgeschaltet sein. Eine kurzzeitige Aktivierung des Ton z.B. für eine Frage, erreichst du durch das Drücken der Leertasten während des Sprechens.



→ Ton und Video sind angeschaltet.



→ Ton und Video ist ausgeschaltet.

11. Schritt: Die Videokonferenz kannst du über den „Beenden“-Knopf unten rechts verlassen.



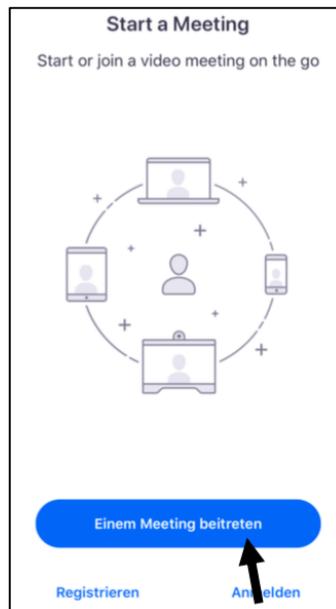
12. Schritt: Das Standard-Zoom-Meeting endet automatisch nach 40 Minuten. Wenn deine Übungsstunde länger angesetzt ist, locke dich erneut mit derselben Meeting-ID/Besprechungs-ID und Passwort/Kenncode ein. Alternativ kannst du auch nach dem ersten Mal dem Link folgen, den der/die Übungsleiter*in versendet hat.

TEILNAHME MIT SMARTPHONE ODER TABLET

13. Schritt: Suche im AppStore(Apple) oder im PlayStore(Android) die App „Zoom“ und lade sie herunter.



14. Schritt: Öffne anschließend die App und klicke auf „einem Meeting beitreten“, falls du kein ZOOM-Konto hast, bzw. auf „Beitreten“, wenn du ein ZOOM-Konto hast.



15. Schritt: Tippe die Meeting-ID/Besprechungs-ID (eine neustellige Nummer), die du vom dem/der Übungsleiter*in erhalten hast ein. Bitte gebe zusätzlich deinen Namen an, damit der/die Trainer*in weiß wer du bist. Die Einstellung unterhalb der Schriftfelder sollten nicht verstellt werden.



16. Schritt: Dann fragt ZOOM das Passwort/ den Kenncode ab, den du von der Übungsleitung erhalten hast. Danach wirst du in die Videokonferenz eingewählt.

17. Schritt: Siehe Schritt 9-12.!