

ANLEITUNG ZOOM – für Online Kurse des ASV Freizeitsport - Pressbaum und Tullnerbach

Info zum Programm ZOOM - installieren & zum Online-Kurs beitreten

♣ Klicken Sie auf den von uns zugesandten Zugangslink und drücken Sie auf **Zoom installieren**.

Das Programm Zoom installiert sich von selbst. Es ist sehr einfach und dauert nur kurz.

ODER: Zoom kann auch bereits vorher, als Vorbereitung „manuell“ installiert werden (Download).

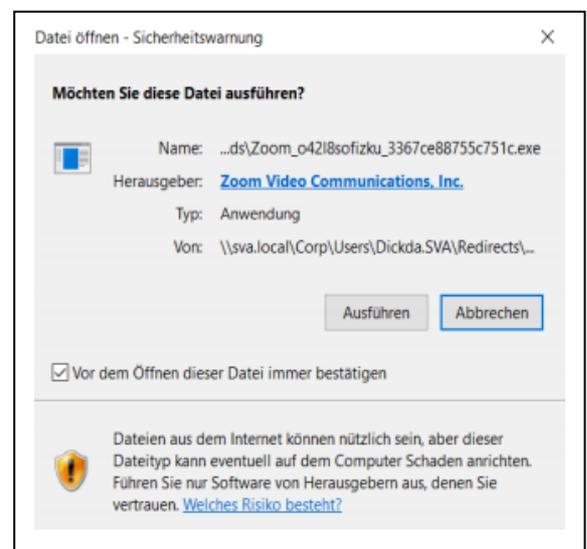
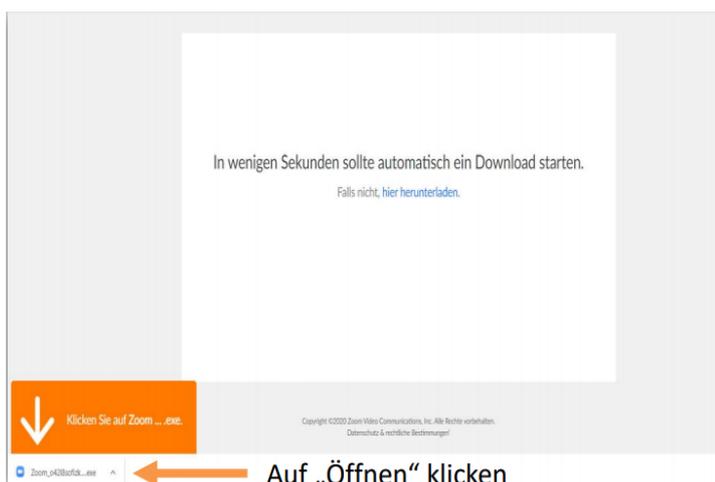
www.zoom.us/download oder als App (iOS (Apple) bzw. Android, ebenfalls auf Zoom bzw. App-Store Ihres Tel.)



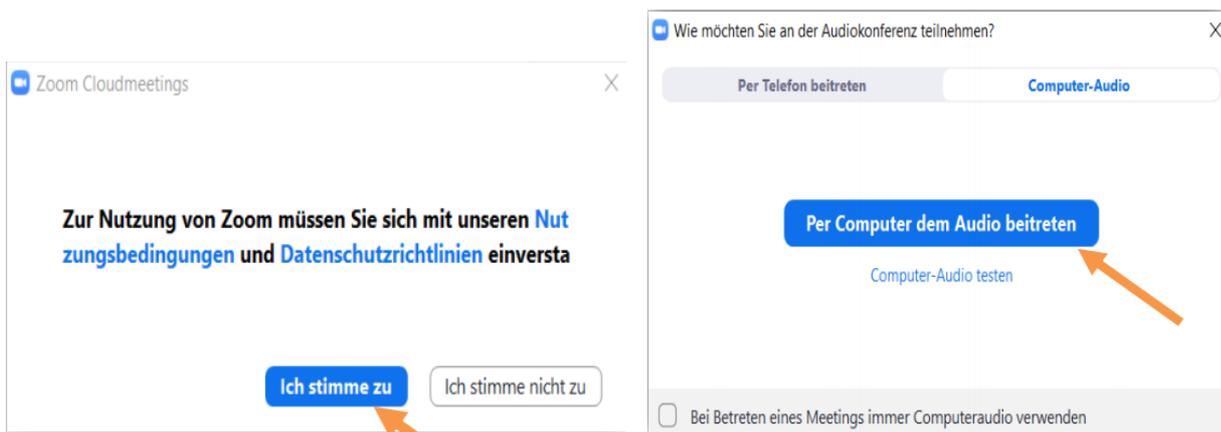
INFO: Je nach Browser Ihres Computers (Chrome, Internetexplorer, Mozilla) kann das Fenster anders aussehen. (siehe nächste Bilder).

♣ Nach Installation des Programms bzw. Klick auf unseren ASV-Zugangslink, sollte ein Fenster aufgehen: **klick „öffnen“ ODER klick „ausführen“**. (siehe Beispiel-Bilder)

Anschließend erscheint folgende Info:
Meeting wird geladen – bitte kurz warten bis der Trainer (auch Host genannt) startet.

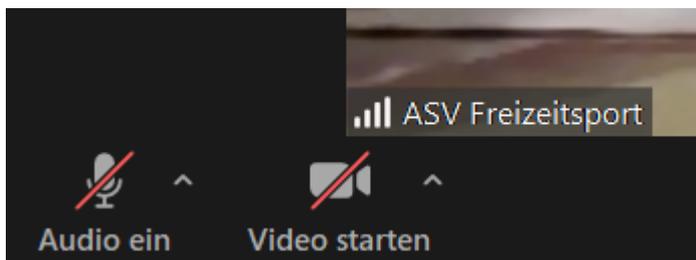


♣ Sobald sich das Bild/Video aufbaut, müssen Sie noch ein paar Berechtigungen erteilen (s.Bilder; Audio ist benötigt, dass Sie den Trainer hören können) und anschließend
♣ den eigenen Namen eingeben, sodass der Trainer weiß, wer in den Kurs mitmacht.



WICHTIGE HINWEISE & TIPPS

- ♣ Bitte **beim Einstieg** in Zoom mit Ihrem „**vollständigen Namen anmelden**“ und KEIN Pseudonym verwenden (durch Ihren Namen ist für uns ersichtlich sein, wer teilnimmt).
- ♣ Ihr Bild (Ihr Video) kann von Ihnen selbst ein und ausgeschaltet werden (siehe Bild: durch Klick aufs Videosymbol).
- ♣ Ihren Ton (ihr Mikrophon) können Sie bei Fragen selbstständig einschalten und auch wieder „stumm“ schalten (durch Klick aufs Mikrophon-Symbol). Info: Zum Start sind alle Teilnehmer stummgeschaltet, sodass der Trainer gut hörbar ist.



ALLGEMEINES - Was braucht man, um an Online-Kursen teilnehmen zu können:

- ♣ stabile Internetverbindung
- ♣ Computer/Notebook oder Smartphone/Tablet
- ♣ Mikro ist nicht zwingend erforderlich (man kann gegebenenfalls an den Trainer auch über die Chat-Funktion schreiben)
- ♣ Webcam ist am Laptop oder am Smartphone meist eingebaut (ist nicht unbedingt erforderlich, die Teilnahme ist auch ohne Kamera möglich. Der Trainer sieht dann nur den Namen des Teilnehmers)
- ♣ bequeme Sport-Kleidung, eventuell Trinkflasche
- ♣ Gymnastikmatte bzw. anderer weicher Untergrund (für die liegenden Übungen)

Viel Erfolg beim Ausprobieren und viel Spaß beim Reinschnuppern in unser gesamtes Onlineprogramm

Herzliche Grüße,

Elisabeth, Ulrike und Edith für die ASV-Freizeitsport Organisation

Claudia, Reini, Anna, Sabine, Birgit, Thomas, Sonja, Ulrike und Elisabeth als Trainerteam