

ASKÖ WAT WIEN – LIVE Anleitung Online Mitmachprogramm

Technische Grundvoraussetzungen:

- Computer, Tablet oder Smartphone
- Internetverbindung

Um aktiv am live übertragenen Training teilnehmen zu können, benötigen Sie entweder einen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone mit stabiler Internetverbindung. Hierfür ist eine W-Lan oder Lan Internetverbindung gut geeignet. Einige Minuten vor dem Trainingsstart steigen Sie bitte über „Zoom“ ein.

Einstieg zur Teilnahme am Online Live Training:

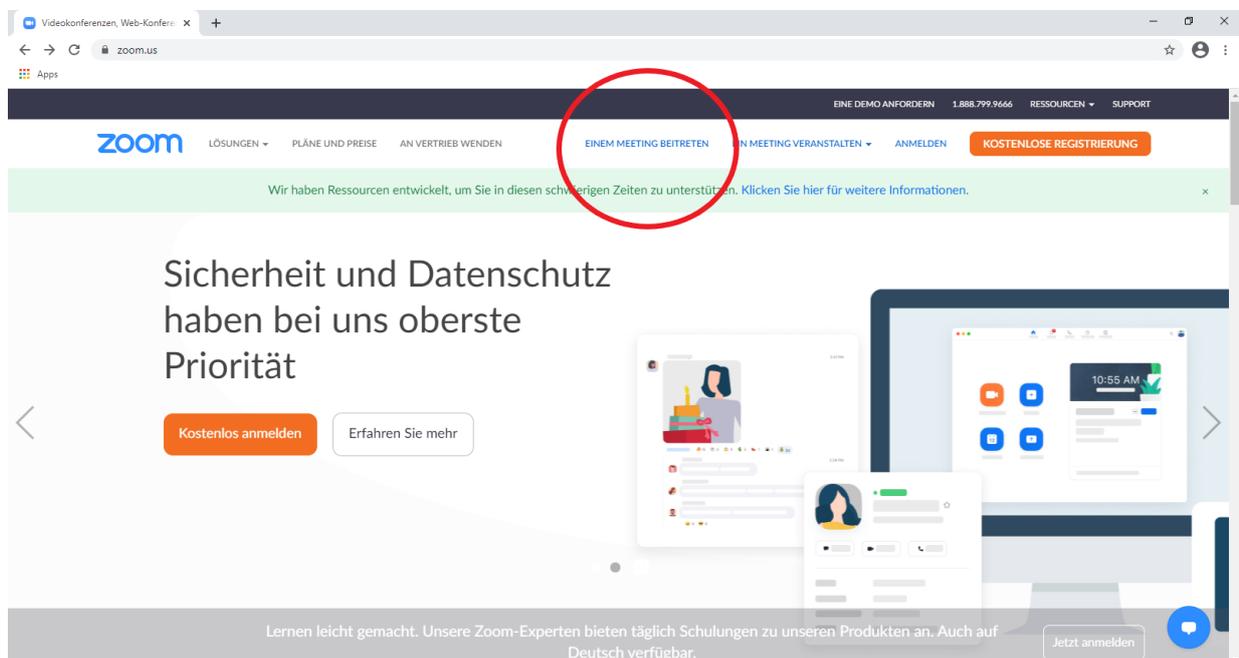
- Über die „Zoom“ Website: <https://zoom.us/> **oder**
- Über die „Zoom“ App (Installation erforderlich)
 - Button: „Einem Meeting Beitreten“
 - Eingabe der Meeting ID und des Passwortes
 - „Beitreten“ und loslegen 😊

Installation App:

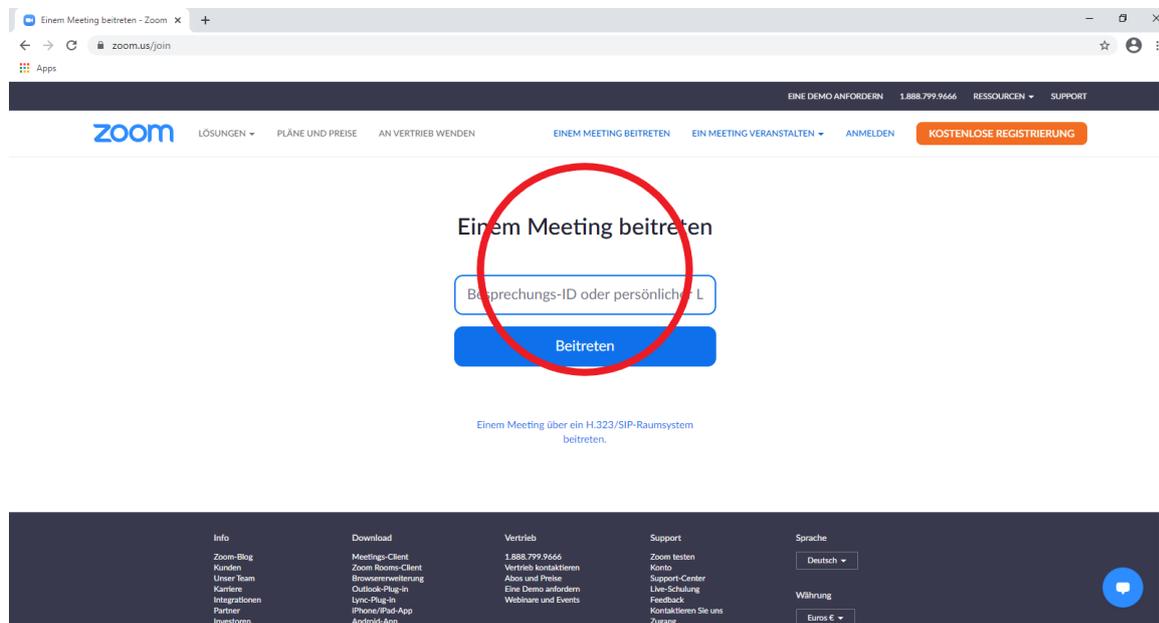
Die „**Zoom**“ **App** können Sie auf der Webseite <https://zoom.us/> bzw. im App Store kostenlos herunterladen (für alle gängigen Betriebssysteme).

Alternativ können Sie auch direkt über die Webseite am Training teilnehmen.

Öffnen Sie die Webseite bzw. die App und drücken Sie bitte auf den Button „Einem Meeting beitreten“.

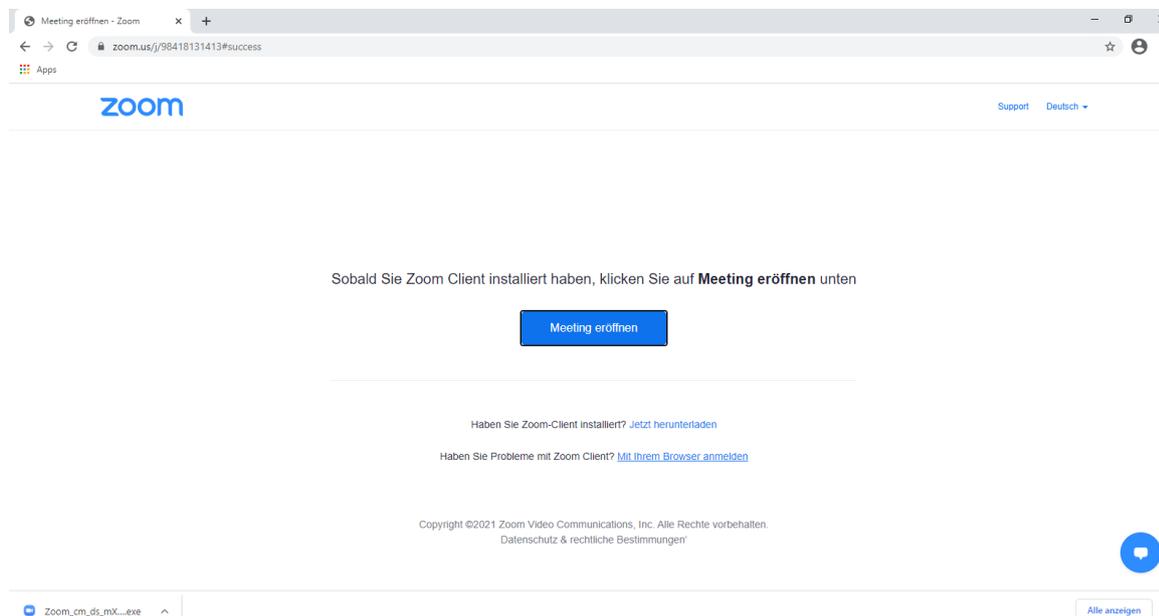


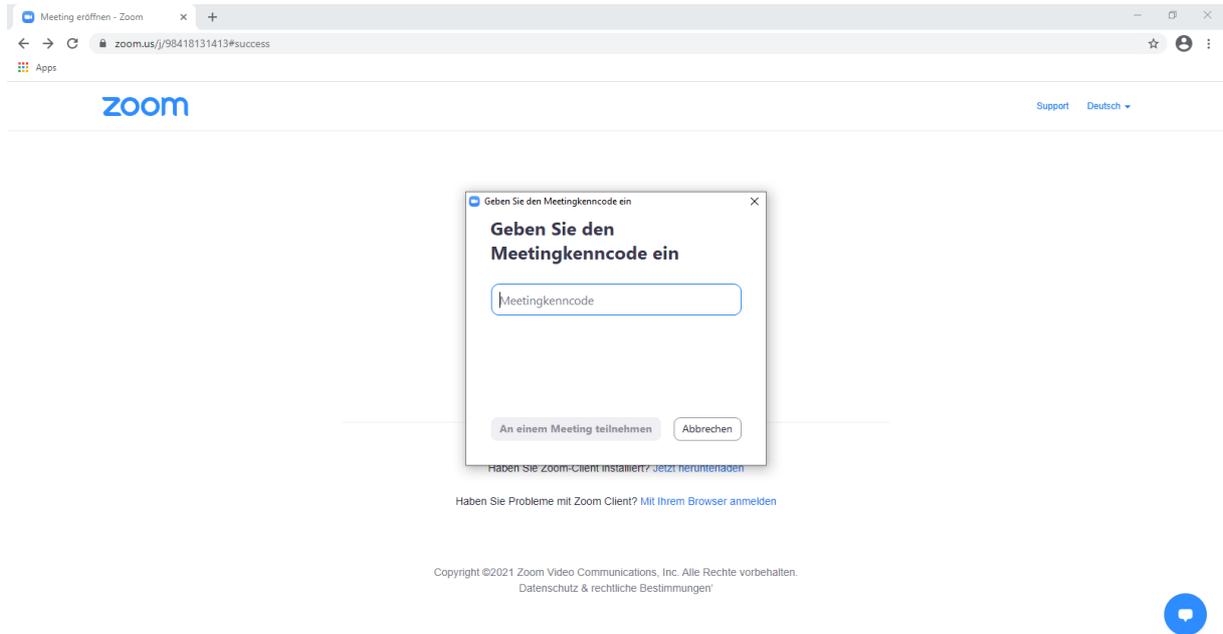
Anschließend geben Sie bitte unter „ID eingeben“ die ID Nummer ein, die Sie von uns per Mail erhalten haben.



Nun können Sie sich entscheiden, ob Sie zum Einstieg ins Training die App (Zoom Client) verwenden möchten oder den Browser.

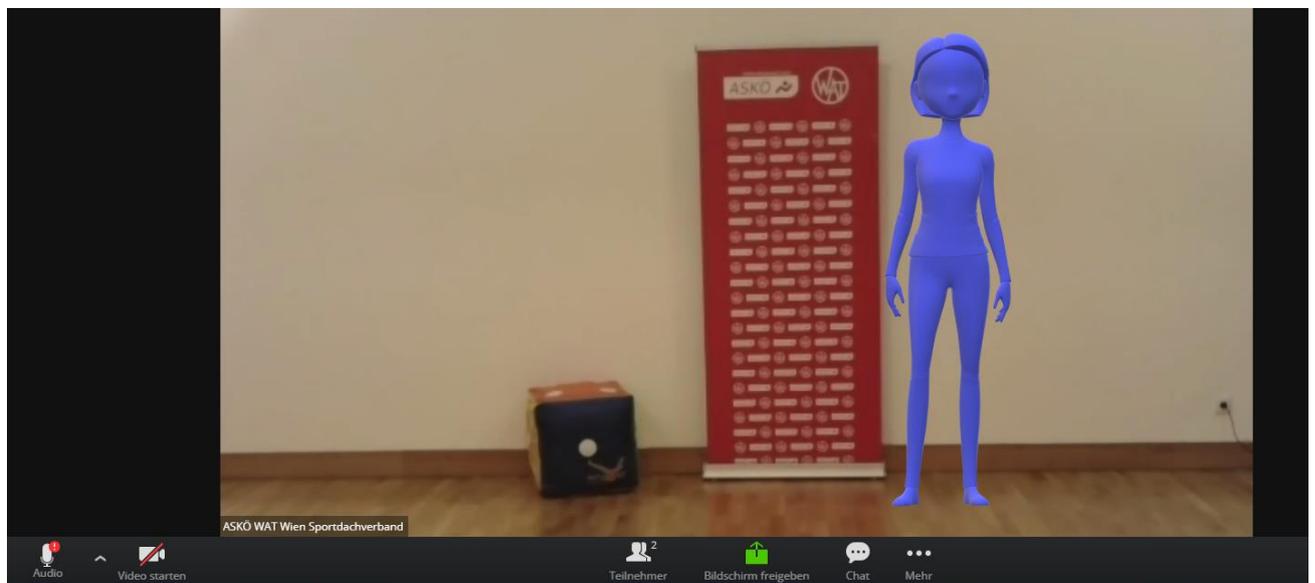
Bevor sie die App verwenden, muss diese auf ihrem Gerät einmalig heruntergeladen und installiert werden (kostenlos). Nach Klick auf den Button „Meeting eröffnen“ erscheint ein Feld mit der Aufforderung das Passwort (Kenncode) einzugeben. Geben Sie nun auch das Passwort ein, welches Sie von uns erhalten haben.





Geschafft! 😊

Sie sollten jetzt die Trainerin/den Trainer live auf ihrem Bildschirm sehen. Bevor es nun endgültig losgeht, überprüfen Sie bitte noch die Einstellungen auf der Menüleiste.



Wichtige Einstellungen während des Live Trainings:

Einstellungen auf der Menüleiste

Sobald Sie beim Live Training dabei sind, sehen Sie einige Symbole auf der Menüleiste:

- **Mikrofon stummschalten (wichtig!)**
Das durchgestrichene Mikrofon bedeutet, dass Sie auf „stumm“ geschaltet sind. Bitte behalten Sie diese Stummschaltung während des gesamten Trainings bei, damit das Training nicht durch Ihre Geräusche gestört wird.
- **Aktivierung/Deaktivierung Webcam**
Wenn Sie die Kamera aktivieren, können Sie von der Trainerin / dem Trainer während der live übertragenen Einheit gesehen und im Bedarfsfall korrigiert werden. Eine durchgestrichene Kamera bedeutet, dass Sie während des Trainings nicht gesehen werden können.
- **Symbol „Bildschirm freigeben“**
Das Symbol soll während der gesamten Einheit durchgestrichen sein.
- **Symbol „Teilnehmer/innen“**
Wenn Sie auf dieses Symbol klicken, können Sie die Anzahl der Teilnehmer/innen sehen.

Trainingsvoraussetzungen:

Achten Sie bitte darauf, dass Ihre Trainingsumgebung frei von Stolperfallen ist und Sie genügend Platz zur Verfügung haben. Bei Einheiten am Boden verwenden Sie bitte entweder eine Matte oder eine Decke. Übungen im Stehen führen Sie bitte auf rutschfestem Untergrund aus. Mindestens 2x2 m freier Platz sollte zur Verfügung stehen. Sorgen Sie außerdem dafür, dass der Raum gut durchlüftet ist. **Beachten Sie zusätzlich den Sicherheitshinweis:**

Bitte führen Sie die Bewegungseinheiten alleine durch bzw. nur mit Personen, welche mit Ihnen im selben Haushalt leben. Ihre Teilnahme am Bewegungsangebot ist freiwillig und erfolgt auf eigene Gefahr. Wir haften nicht für die dargestellten Übungen bzw. auch nicht für allfällige aus Ihrer Teilnahme bzw. Ausführung der dargestellten Übungen resultierenden Personen- und/oder Sachschäden. Dargestellte Übungen dürfen nur mit- bzw. nachgemacht werden, wenn Sie sich bei der Übungsausführung sicher sind und sicher fühlen. Haben Sie sich schon länger nicht mehr sportlich betätigt oder fühlen Sie sich nicht ganz gesund, empfehlen wir, Ihren Arzt des Vertrauens VORHER um seinen Rat zu fragen. Mit Abrufen bzw. Teilnahme an dem Video bestätigen Sie die körperlichen Voraussetzungen für die Teilnahme an der abgerufenen Übungseinheit zu erbringen.

Das Team des ASKÖ WAT Wien wünscht Ihnen viel Spaß bei Ihren Trainingseinheiten.