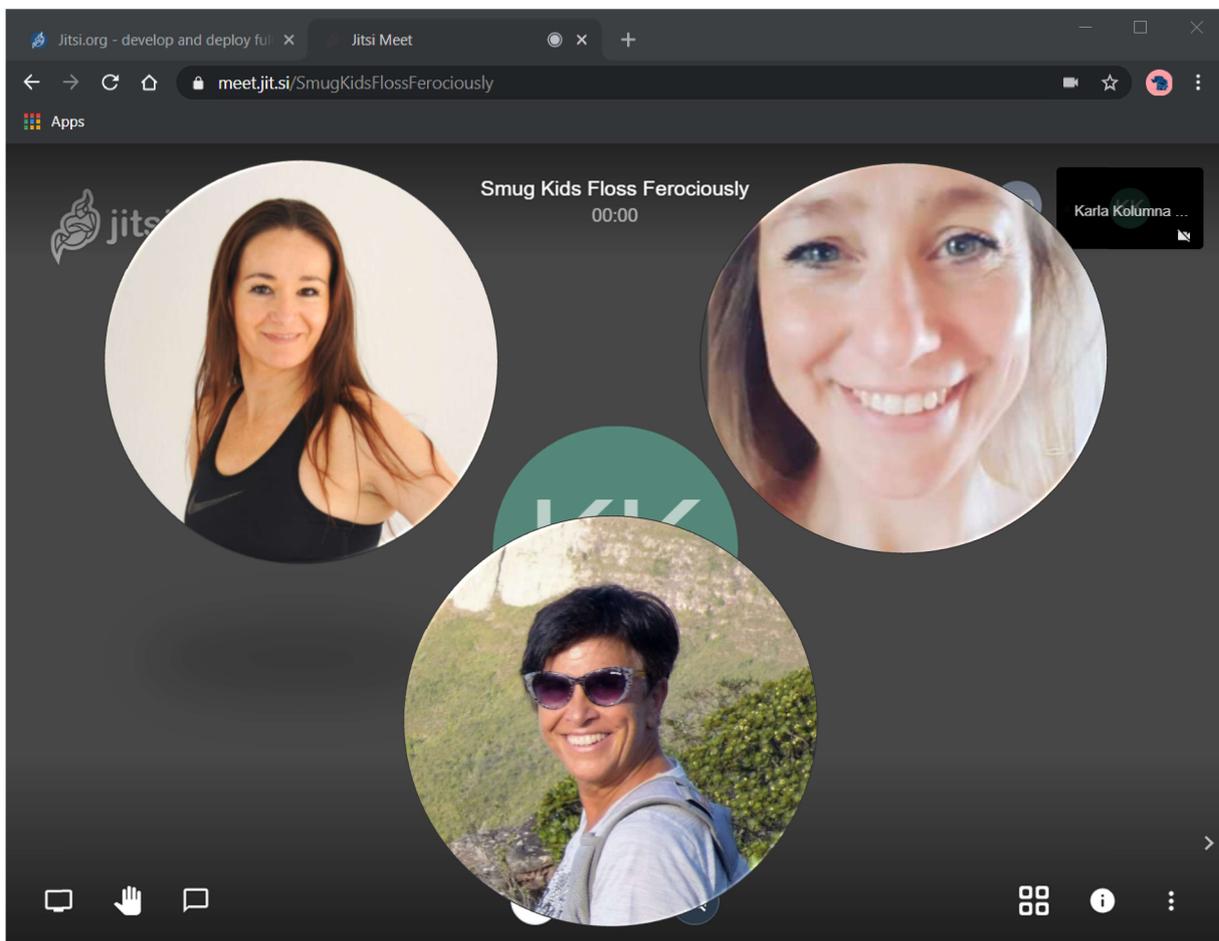




Sport im Wohnzimmer mit Ana & Judith & Steffi



 **Guide**



Hallo liebe Freunde,

damit ihr uns gut auf Jitsi folgen könnt, haben wir euch eine kurze Bedienungsanleitung und ein paar Regeln zusammengestellt. Wir wollen euch natürlich alle irgendwie erreichen und eine Teilnahme an unserem Wohnzimmer-Sport ermöglichen.

Zusätzlich findet ihr im Anhang der Info-Mail immer nochmal einen Plan mit den Kursen die wir in der Woche anbieten werden. Allerdings kann sich der Plan je nachdem wie die Beteiligung von euch ist nochmal ändern. Natürlich wollen wir uns bemühen, für jeden etwas anzubieten.

Viel Spaß und wir sehen uns dann Online!

Eure Ana & Judith & Steffi



Wohnzimmer-Sport mit Jitsi

1. Bei Jitsi Einloggen

Mit dem Link und Passwort, dass Ihr in der Info-Mail von uns erhalten habt, könnt ihr Euch ganz einfach bei Jitsi einloggen.

Sport im Wohnzimmer 18.3.2020 19:00 Uhr   Vollansicht 

 **Von:** Rehasport-und-Aquafreunde e.V.  17.03.2020 um 17:42 Uhr 

Hallo Ihr Lieben,

es wäre soweit, um 19:00 geht es los. Ich sende Euch schon mal den Link, um Zeit zu haben, alles einzurichten. Solltest du Probleme damit haben, schreib uns eine Nachricht in einer der beiden Whats App Gruppen. Wir werden versuchen Dir zu helfen. Wir versuchen erstmal mit jitsi meet, sollte das warum auch immer nicht klappen, werde ich Euch ein zweiten Link von Skype senden. Dabei bitte darauf achten, dass Du das Mikro und die Kamera ausschaltest, so dass Du nur mich sehen und hören kannst.

Freue mich auf euch.

Ana lädt Dich zu einem Meeting ein.

Am Meeting teilnehmen:
<https://meet.jit.si/SportimWohnzimmer>

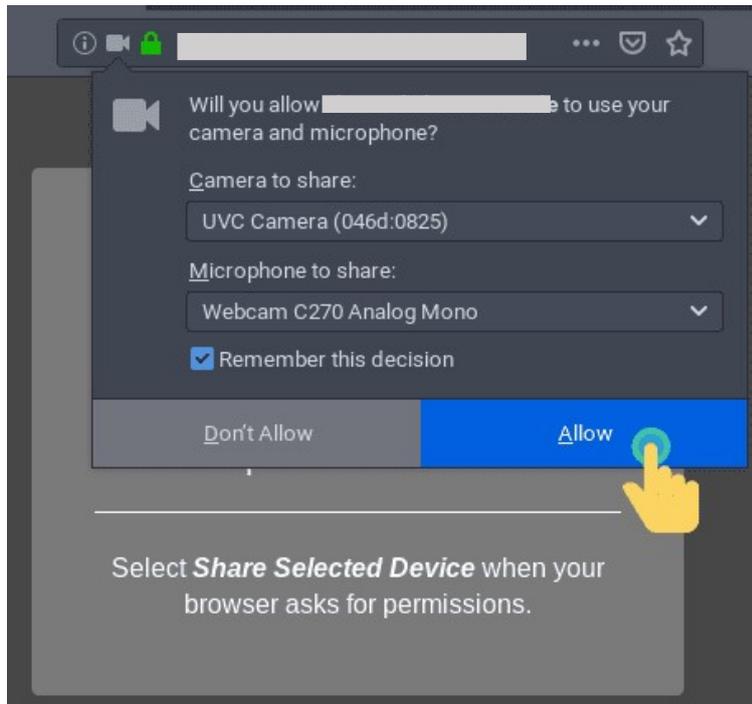
Bis gleich

Ana

Link zu Jitsi

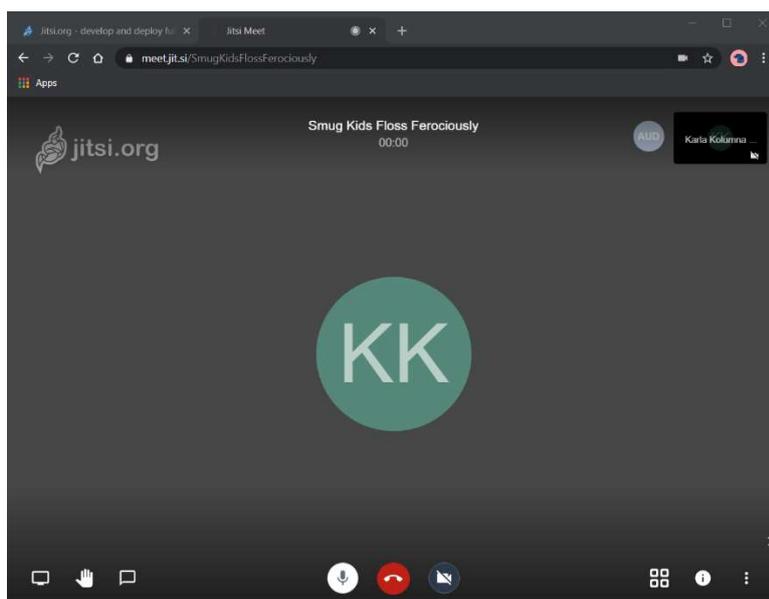
In der Regel lässt sich der Link einfach mit einem Klick auf die linke Maustaste (oder STRG-Taste und linke Maustaste) öffnen, heißt, ihr klickt auf den Link und es öffnet sich ein Fenster in eurem Browser. Am besten soll das Ganze wohl mit dem Chrome- oder Mozilla Firefox Browser funktionieren. Probiert einfach aus.

Bitte, wenn ein PopUp-Fenster in eurem Browser erscheint (ähnlich dem in der untenen Abbildung), Kamera und Mikrofon zulassen wählen.



Wenn ihr ablehnt, könnt ihr uns weder sehen noch hören. Über das Fenster in dem die URL steht, könnt ihr über einen Klick auf das Schlosssymbol die Einstellungen auch noch nachträglich vornehmen. (eher für Fortgeschrittene Nutzer)

Wie schon erwähnt sollte sich nun ein Fenster in eurem Browser öffnen und ihr werdet gebeten, dass Passwort einzugeben, damit ihr teilnehmen könnt.





...und schon seid ihr dabei!!! War gar nicht so wild, oder?

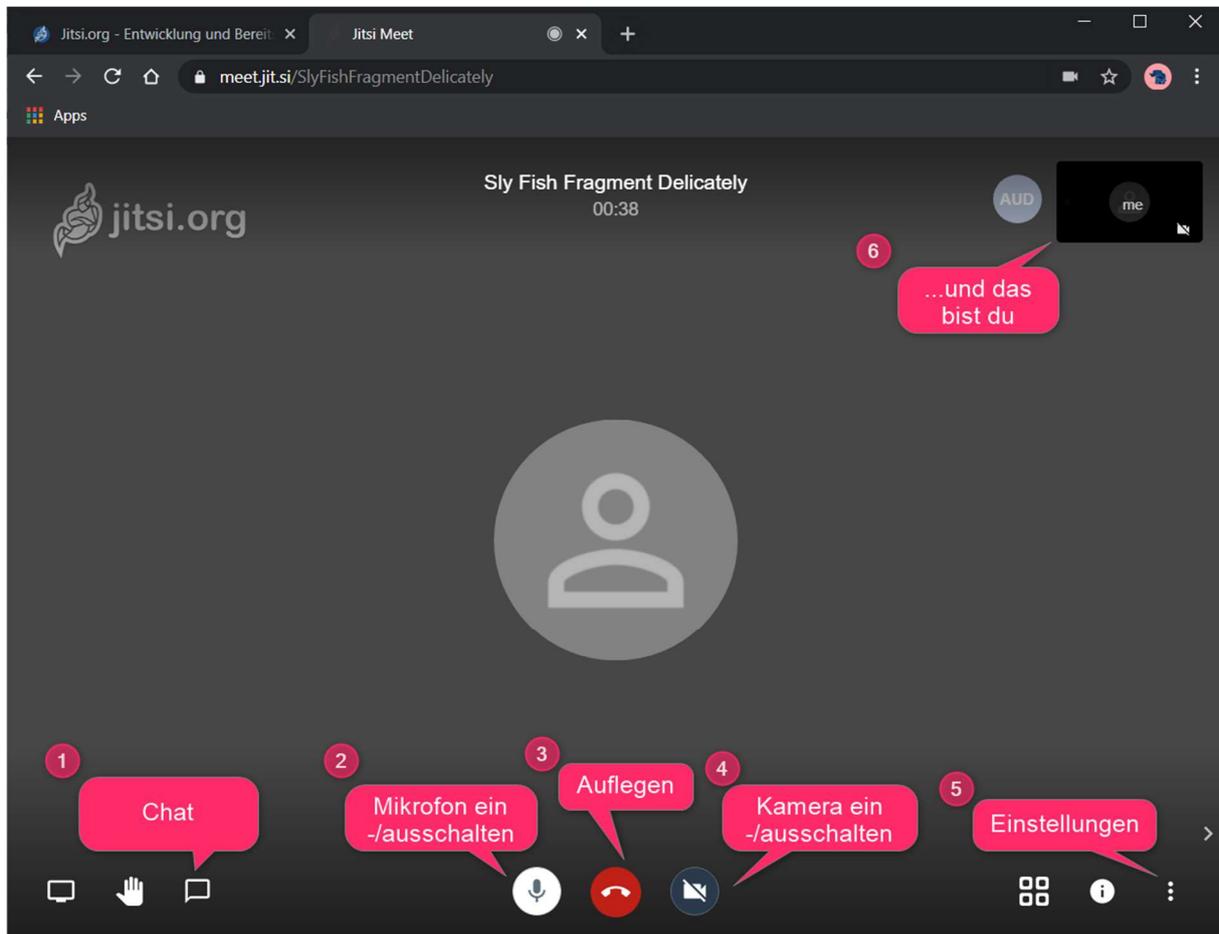
2. Bedienung von Jitsi

Nun seid ihr dabei. Aber ihr werdet schnell feststellen, dass eure Kameras und eure Mikrofone ausgeschaltet sind.* Das ist leider notwendig, um gewährleisten zu können, dass wir für alle Teilnehmenden die ganze Zeit zu sehen und zu hören sind. Ihr könnt euch über den Chat, auf den wir gleich noch zu sprechen kommen, oder in den zahlreichen WhatsApp-Gruppen mitteilen. Falls eure Kamera und das Mikro nicht ausgeschaltet sein sollten, wenn ihr euch dazu schaltet, bitten wir euch dies, ohne unsere Aufforderung schnell nachzuholen. Wir erklären gleich auch noch, wie Kamera und Mikrofon bedient werden.

** Mit der neuen Regelung für den Rehasport wird sich diese Einschränkung nun ein wenig ändern. Die teilnehmenden Rehasport-Patienten werden mit Kamera und Mikrofon zugeschaltet sein, damit sie während des Kurses von uns korrigiert werden können.*



So, was bedeuten nun die ganzen Knöpfe?



1. Mit der Sprechblase neben der Hand lässt sich der Chat öffnen. Kommen wir aber gleich noch drauf zu sprechen.

2. Das Icon links neben dem Icon mit dem Telefonhörer stellt ein Mikrofon dar. Mit einem Klick auf das Icon mit der linken Maustaste, lässt sich das Mikrofon ein- und ausschalten.

3. Ich glaube das Icon mit dem Hörer ist selbsterklärend.



4. Das Icon rechts neben dem Telefonhörer stellt eine Kamera dar. Mit einem Klick auf das Icon mit der linken Maustaste, lässt sich die Kamera ein- und ausschalten.



5. Über das Icon mit dem drei Punkten können die Einstellungen geöffnet werden.
Kommen wir gleich auch noch drauf zurück.

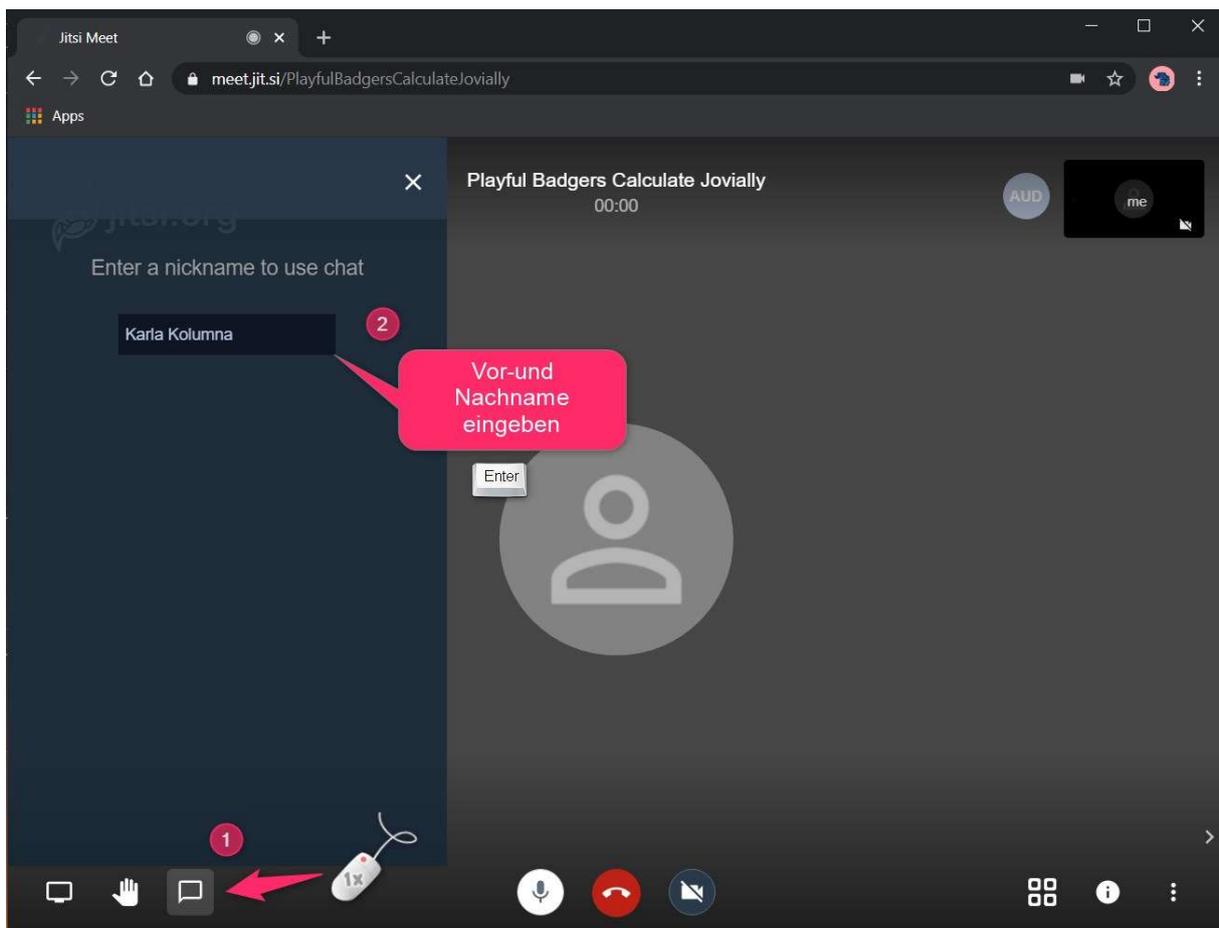
6. Wenn du „Online“ bist, erscheinst du mit deinem Icon, zwischen vielen anderen, im rechten Menüband.



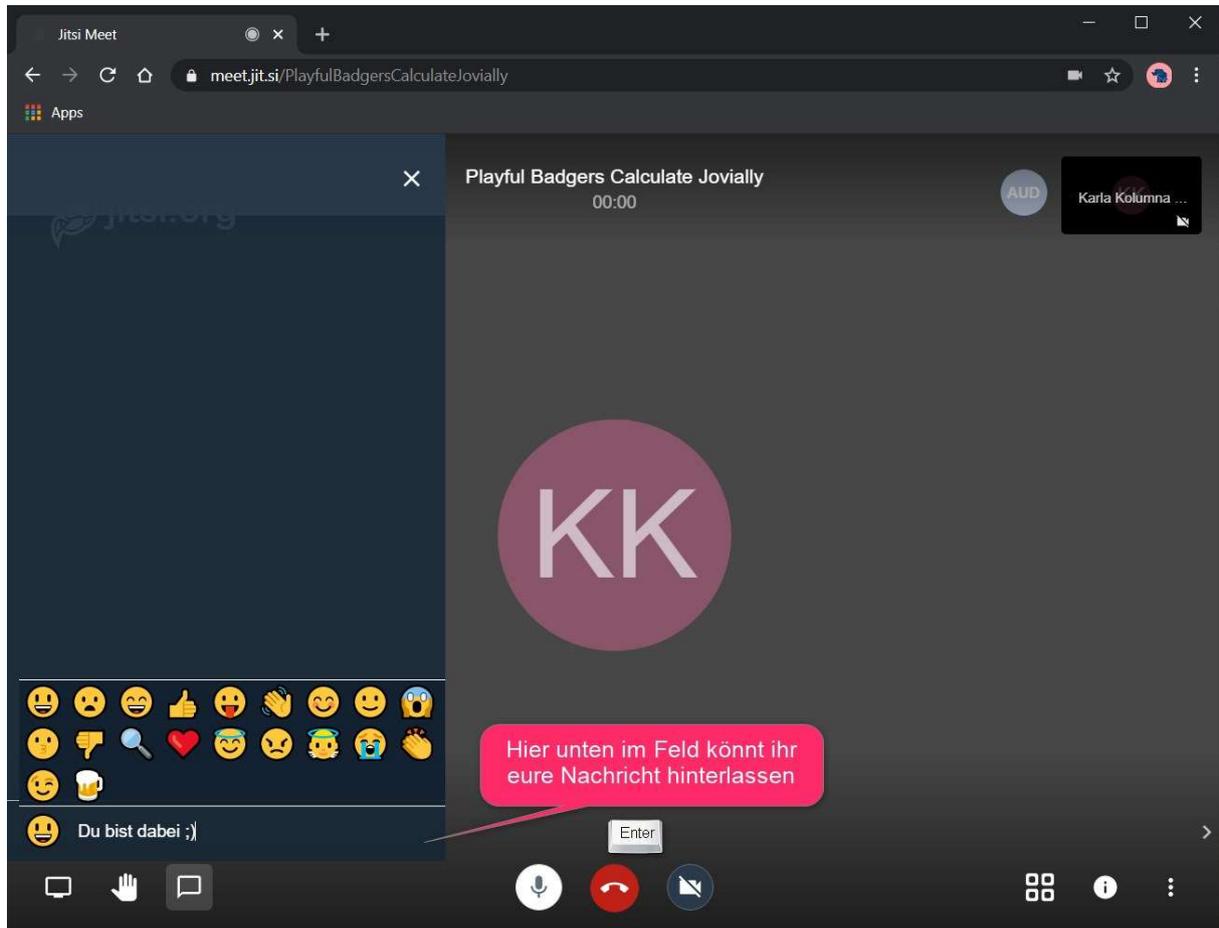
3. Der Chat

Natürlich möchten wir gerne wissen, wer alles mit dabei ist und euch Raum für Fragen und Austausch mit allen anderen Teilnehmern bieten. Das funktioniert alles über den integrierten Chat in Jitsi.

Der Chat lässt sich, wie in der unteren Abbildung zu sehen, über die kleine Sprechblase rechts neben der Hand im unteren Menüband öffnen.



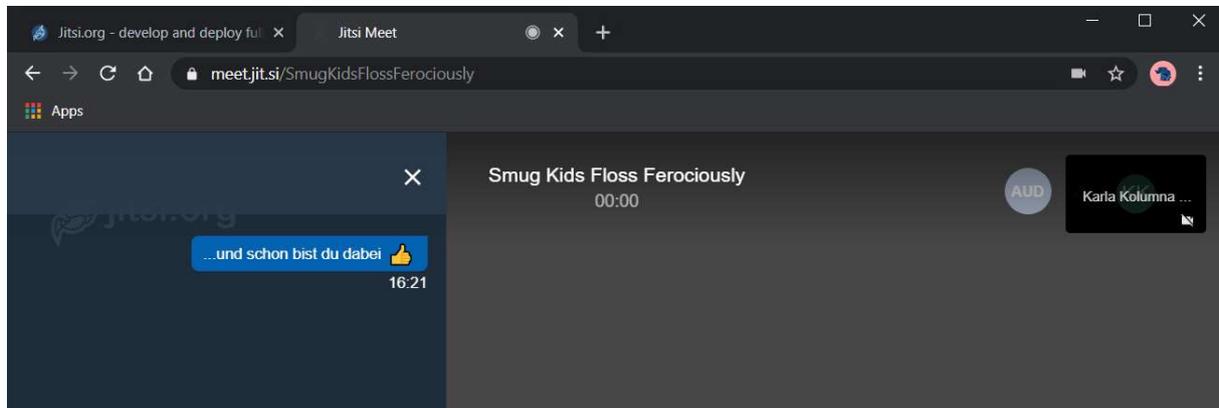
Nach einem Klick mit der linken Maustaste auf die Sprechblase öffnet sich das Chat-Fenster. Hier wirst du aufgefordert deinen Namen einzugeben. Gebe doch bitte am besten deinen Vor- und Nachnamen ein, damit du für allen anderen zwischen den Heikes, Michaels, Mathiasse etc. erkennbar bist. Zudem kennen wir euch alle gut, wissen wo ihr eure Beschwerden habt und können so optimal unser Programm auf euch abstimmen.



Nachdem du deinen Namen eingegeben hast, kannst du auf den Chat zugreifen und mit uns und den anderen Teilnehmenden chatten.



Dazu gibst du deine Nachricht, siehe Abbildung, in das untere Feld ein und drückst die Enter-Taste auf deiner Tastatur.

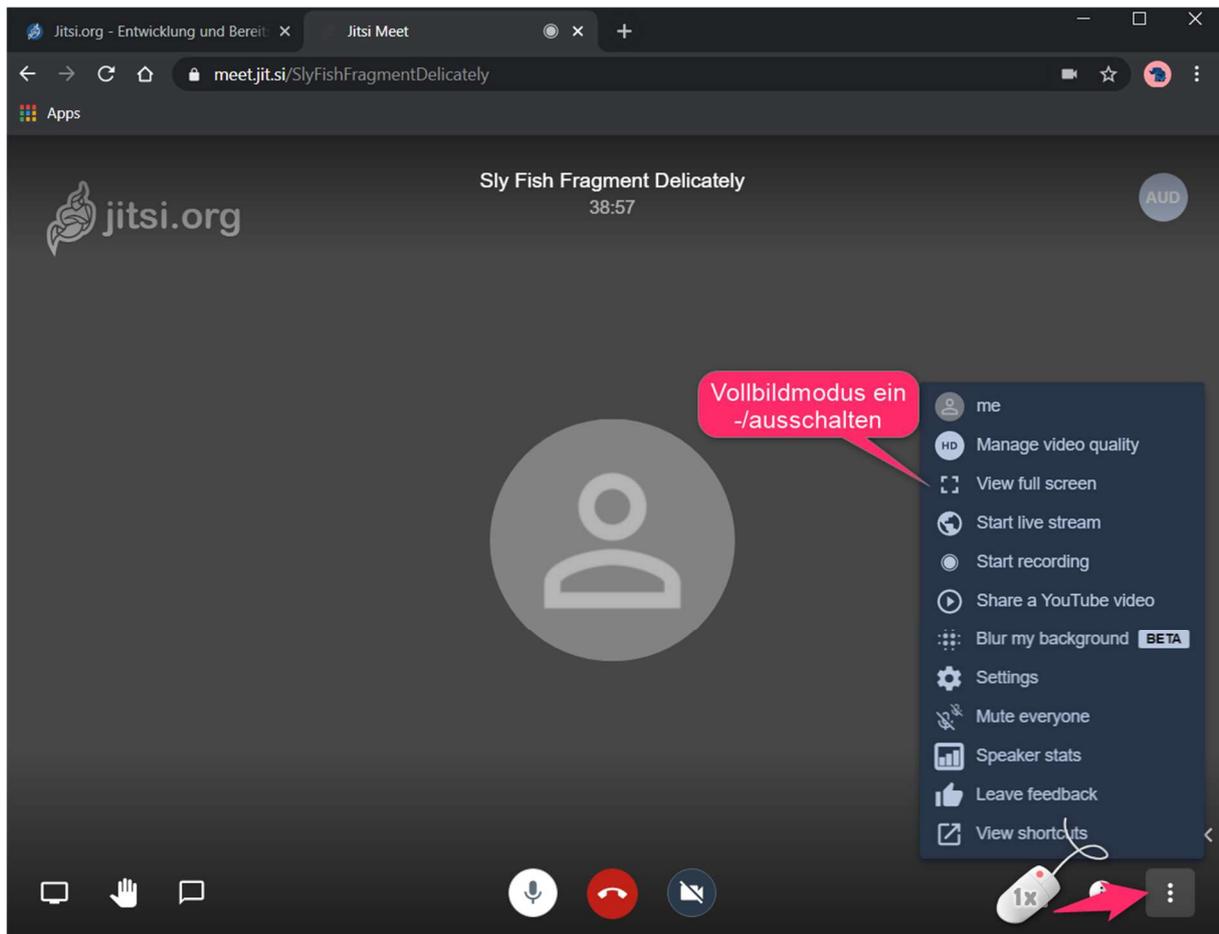


Wie auf der Abbildung zu sehen, erscheint deine Nachricht für allen anderen sichtbar im Chat.



3. Vollbildmodus

Damit du uns auch gut sehen kannst, erklären wir dir kurz noch, wie du den Vollbildmodus aktivierst. Dazu klickst du mit der linken Maustaste auf das Icon mit den drei Punkten in der rechten unteren Ecke im Menüband.



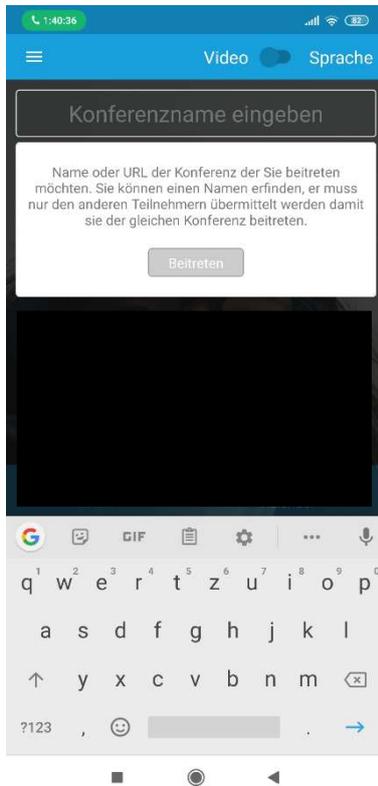
Nun öffnet sich das Fenster für die Einstellungen. Mit einem weiteren Klick mit der linken Maustaste auf „View full screen“ kannst du den Vollbildmodus ein- und ausschalten.



So, dass ist alles was ihr wissen müsst, um mit uns Online Sport machen zu können. Mit allen anderen Funktionen bzw. Knöpfe, die wir jetzt nicht erklärt haben, ist es wie mit dem „**roten Knopf**“! Heißt, könnte unheimlich spannend sein mal auszuprobieren was passiert, wäre aber nicht förderlich.

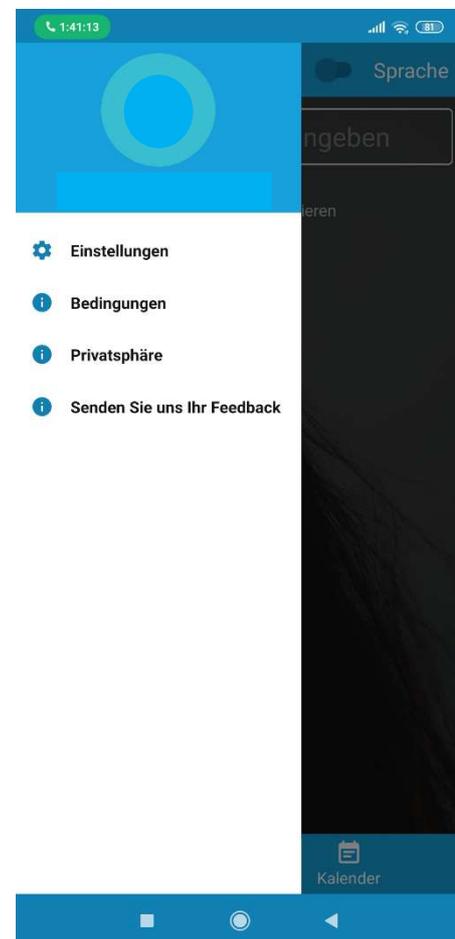
Den Link verschicken wir in der Regel 20-30 Minuten vor dem eigentlichen Beginn, damit ihr genügend Zeit habt, eure Computer und Smartphones zu bezwingen.

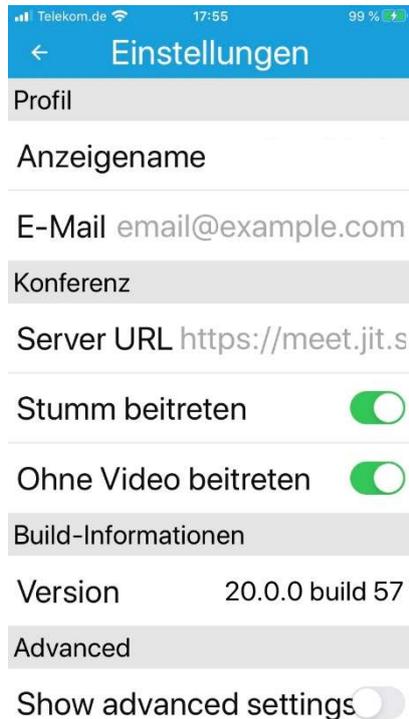
Über eure Smartphones könnt ihr übrigens auch teilnehmen. Dafür müsst ihr euch aber die Jitsi-App aus dem App-Store laden. Wenn du z.B. ein Android-Smartphone hast, klickst du einfach auf den Link, den du per WhatsApp oder Mail erhalten hast und die Jitsi-App übernimmt dann den Rest. Bedienung funktioniert genauso, wie auf dem PC. Allerdings achtet drauf, dass ihr das Gerät quer haltet, um ein besseres Bild zu haben.



Ihr habt auch die Möglichkeit euch über die Jitsi App einzuloggen. Dazu müsst ihr die App öffnen und dann entweder den Link aus der E-Mail kopieren und, wie in der Abbildung zu sehen ist, in das Dialogfeld „Konferenzname eingeben“ einzufügen oder ihr tragt einfach den Namen des Meetings ein.

Eine weitere große Hilfe wäre, wenn ihr euch, bevor ihr dem Meeting beitreten, das Mikrofon und die Kamera in den Einstellungen ausschaltet. Damit ihr in die Einstellungen gelangt, müsst ihr im oberen Menüband auf der linken Seite auf das Icon mit den drei Strichen klicken und dann „Einstellungen“ auswählen.





Nun sollte sich das Menü für die Einstellungen geöffnet haben und da wählt ihr bitte einmal „stumm beitreten“ und „ohne Video beitreten“. Super.

Bitte nehmt vor, während und nach dem Kurs nur per WhatsApp oder über den Jitsi-Chat mit uns Kontakt auf, damit wir einen reibungslosen Ablauf gewährleisten können. Falls ihr vorab Schwierigkeiten mit der Zuschaltung habt, keinen Ton oder kein Bild, schreibt in eine der WhatsApp Gruppen. Wir versuchen euch dann zu helfen.

Viel Spaß