



# Anleitung zur Nutzung der Online-Plattform „Zoom“

## Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	2
Zugangsdaten .....	2
1. Nutzungsvariante: Computer mit Kamera .....	3
2. Nutzungsvariante: Smartphone / Tablet .....	10
3. Ergänzende Erläuterungen .....	16
3.1 ... in Bezug auf die Bedienelemente .....	16
3.2 ... in Bezug auf die weitere Videos .....	16

 Mühlenstraße 48, 27639 Wurster Nordseeküste

 +49 (0)4741 – 29 78

 +49 (0)4741 -18 05 86

 [vorstand@tsgnordholz.de](mailto:vorstand@tsgnordholz.de)

### Bankverbindung

Weser Elbe Sparkasse IBAN: DE70292500000121000370 BIC: BRLADE21BRS  
Gläubiger ID: DE94ZZZ0000319153



## Einführung

Die TSG Nordholz bietet ab sofort – während des Corona-Lockdowns - für alle Mitglieder ein Online Sportangebot Live für zu Hause an.

Das Angebot erfolgt über die Internetplattform „Zoom“. Ein Endgerät wie Computer mit Kamera oder Smartphone/Tablet ist erforderlich.

Auf den nachfolgenden Seiten erhalten Sie eine Anleitung, wie Sie das Programm auf dem Computer (ab Seite 3) bzw. wie Sie die App auf dem Smartphone oder Tablet (ab Seite 10) nutzen können.

## Zugangsdaten

Die Zugangsdaten sind für beide nachfolgende Nutzungsvarianten zu verwenden und gelten für das komplette Sportangebot der TSG Nordholz.

**Meeting-ID: 2444394860**

**Kennwort: tsgonline**

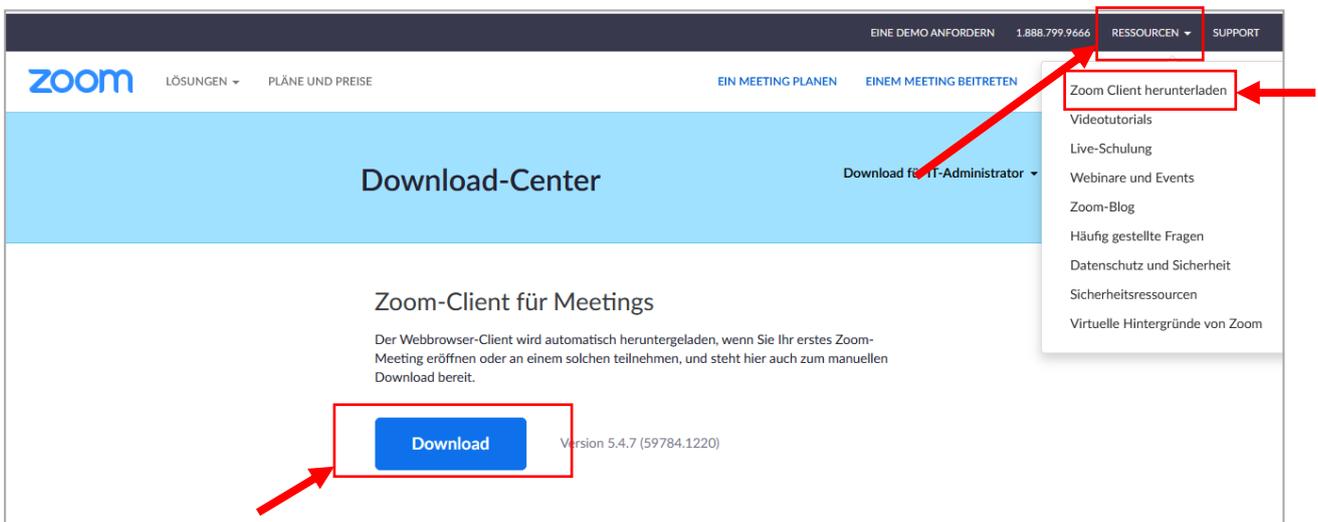


## 1. Nutzungsvariante: Computer mit Kamera

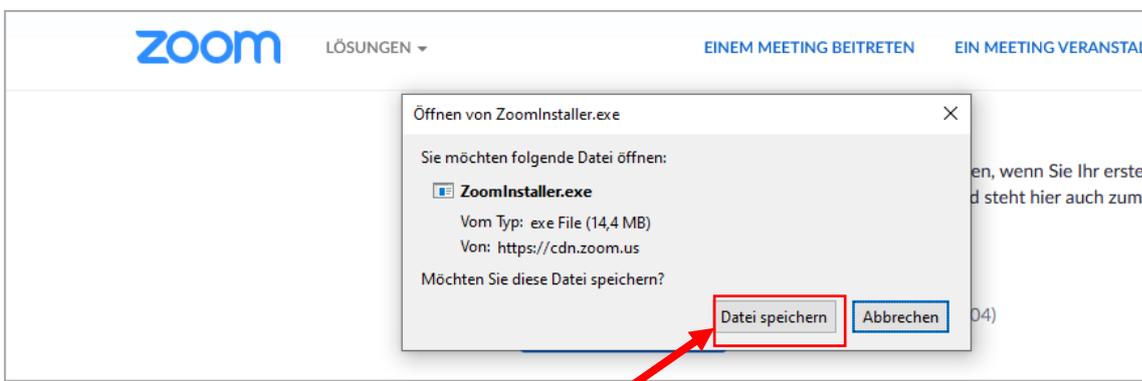
Folgen Sie bitte den nachfolgenden alphabetisch angelegten Schritten.

a) Über den Internet-Browser (z.B. Internet Explorer / Firefox / Chrome / Safari) die Startseite von Zoom aufrufen: <https://zoom.us/>

b) Über den Menüpunkt „Ressourcen“ (oben rechts) → „Zoom Client herunterladen“ auswählen (an erster Stelle) und den „Download“ bestätigen (blauer Kasten mit „Download“).

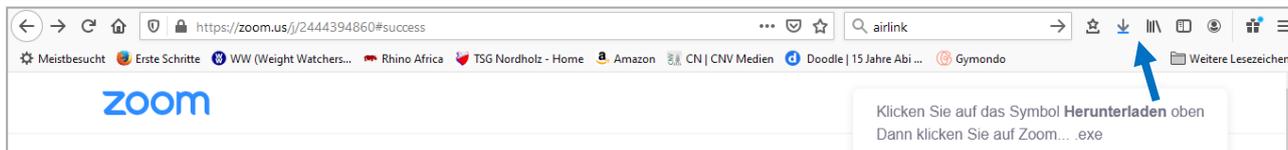


c) Als nächstes öffnet sich ein Fenster und Sie müssen die Datei auf Ihrem Computer speichern.

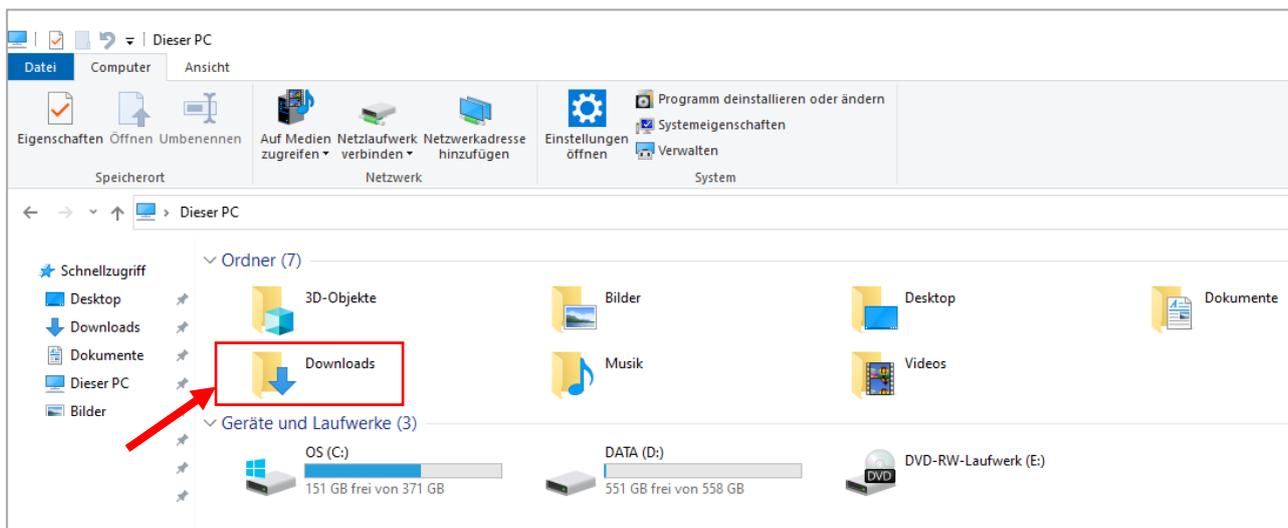




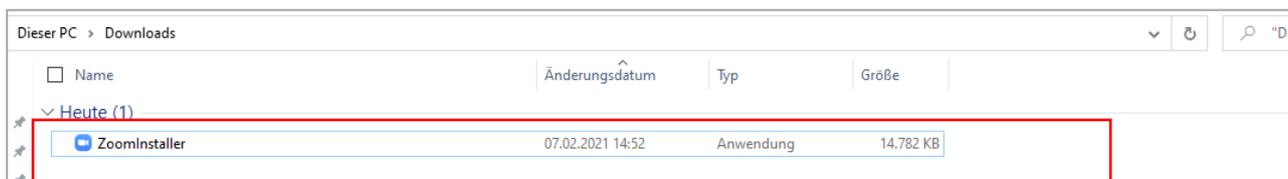
Den Status des Herunterladens können Sie dem blauen Pfeil entnehmen.



d) Im Explorer Ihres Computers finden Sie einen Ordner namens „Downloads“.

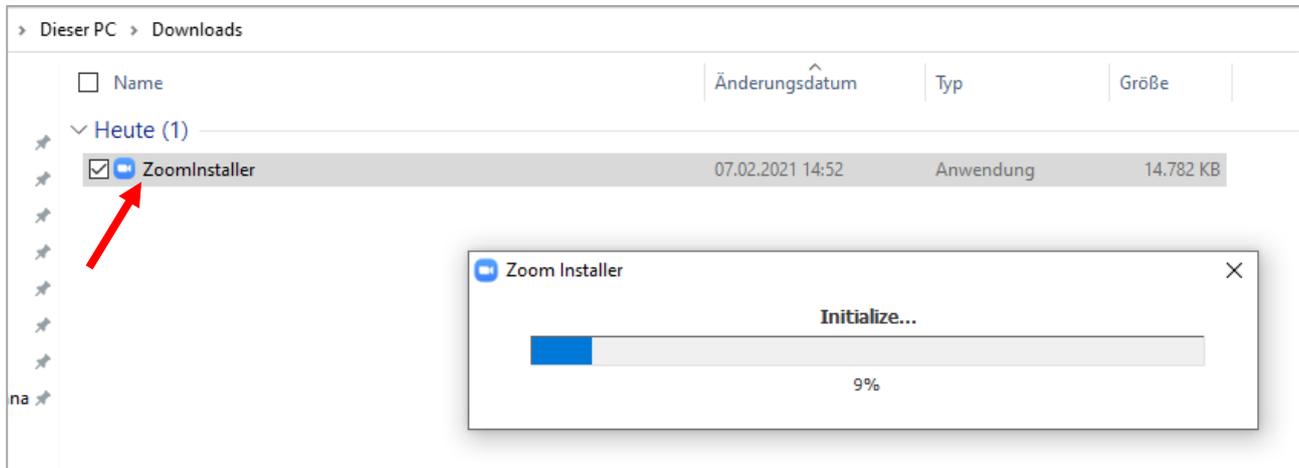


e) Hier finden Sie die heruntergeladene „Zoom“-Datei.

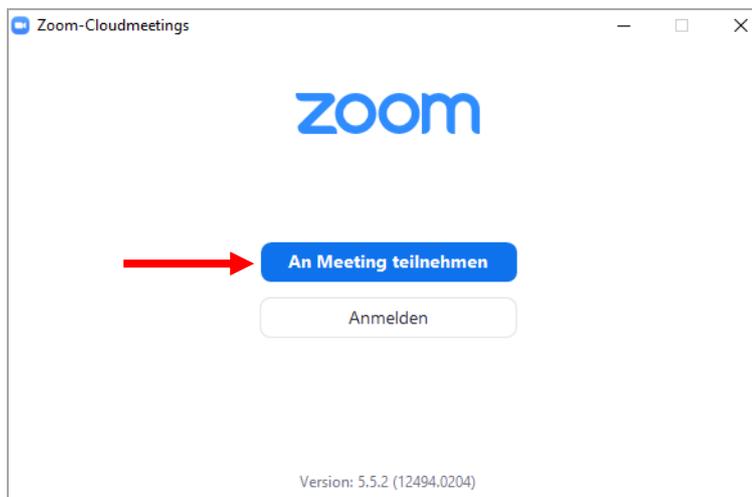




f) Durch einen Doppelklick auf die Datei starten Sie die Installation.



g) Nachdem der Installationsprozess abgeschlossen ist, öffnet sich das Programm. Sollte das Öffnen nicht direkt erfolgen, finden Sie das installierte Programm in Ihrem Startmenü oder auf dem Desktop.



Weiter:  
Gemäß des roten Pfeils bitte „an dem Meeting teilnehmen“ auswählen.



h) Es öffnet sich ein neues Fenster:

Die roten Pfeile verdeutlichen, dass Sie gebeten werden 1. die Meeting-ID und 2. Ihren Namen einzutragen.

Meeting-ID:

**244 439 4860**

Zum Abschluss dem „Meeting beitreten“.

i) Das nächste Fenster fordert Sie auf das Meetingkennwort einzugeben.

Der rote Pfeil zeigt an, wo das Meetingkennwort eingegeben werden muss:

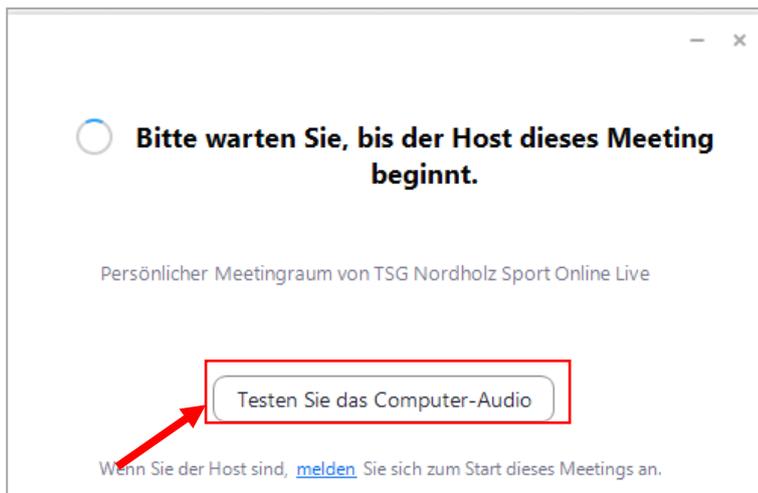
Meeting-Kennwort:

**tsgonline**

Zum Abschluss dem „an dem Meeting teilnehmen“ auswählen.



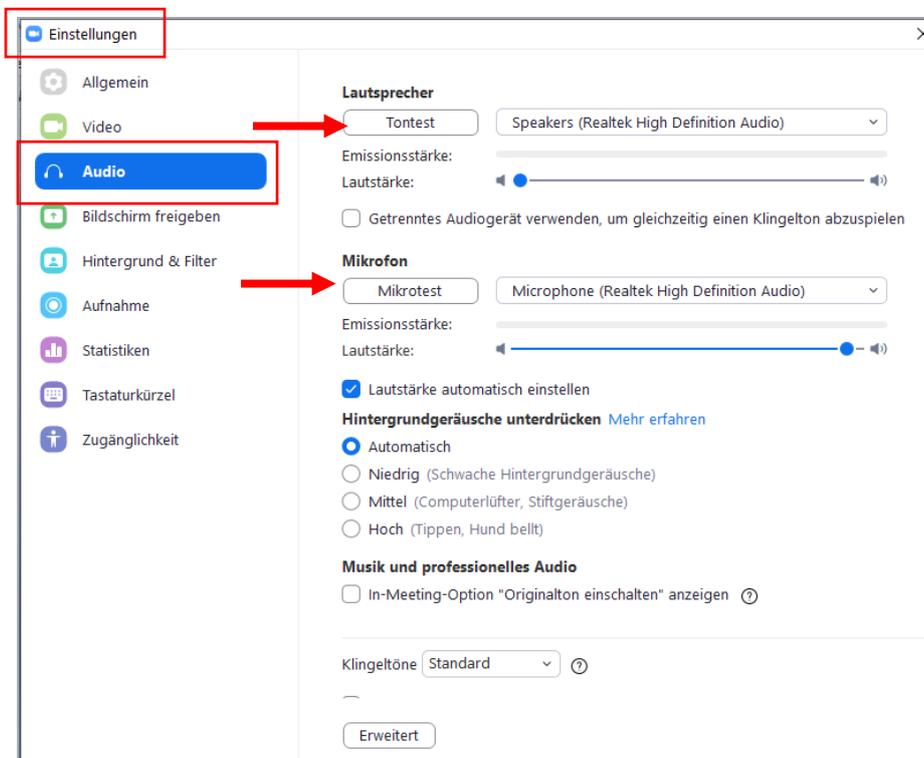
- j) Es öffnet sich ein neues Fenster. Sollte die/der Übungsleiter\*in den virtuellen Sportraum noch nicht betreten haben, erhalten Sie die unten aufgeführte Meldung. Es wird empfohlen, dass Sie sich rund 5-10 Min. vor Beginn der Übungseinheit einfinden – ggf. verbunden noch mit einer kurzen Wartezeit.



Die Wartezeit können Sie überbrücken bzw. nutzen, um das „Computer-Audio zu testen“. Bitte den Button drücken (siehe oben aufgeführtes Bild, roter Pfeil).



k) Man gelangt zu den Einstellungen und hat hier die Möglichkeit den Lautsprecher und das Mikrofon zu testen (siehe rote Pfeile).



#### Vorgehensweise:

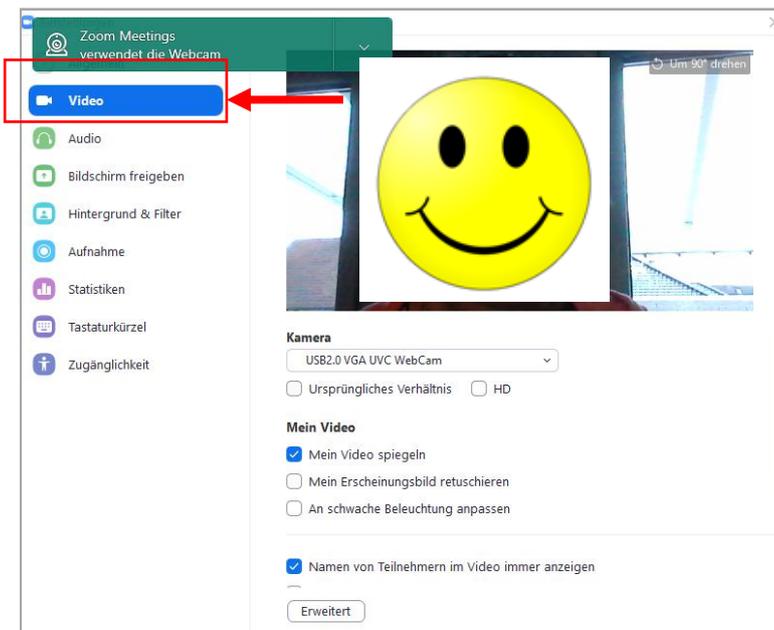
- Beim Tontest (Anmerkung: Auf den Button „Tontest“ drücken) wird Ihnen ein Klingelton vorgespielt. Sie können die Lautstärke über den entsprechenden Regler einstellen.



- Im Anschluss beim „Mikrofontest“ (Anmerkung: gleiche Verfahrensweise wie beim Tontest) sprechen und die Aufnahme abspielen. Die Lautstärke ebenfalls einstellen.



- l) Nach erfolgreichem Test sind die Vorbereitungen abgeschlossen und das Meeting mit Ton und Kamera kann beginnen.  
Nun bitte in den Einstellungen den Reiter wechseln und zwar von Audio zu Video (siehe roter Kasten und roter Pfeil).



- m) Wenn die/der Übungsleiter\*in nun im virtuellen Sportraum eingetroffen ist, kann die Übungseinheit beginnen.

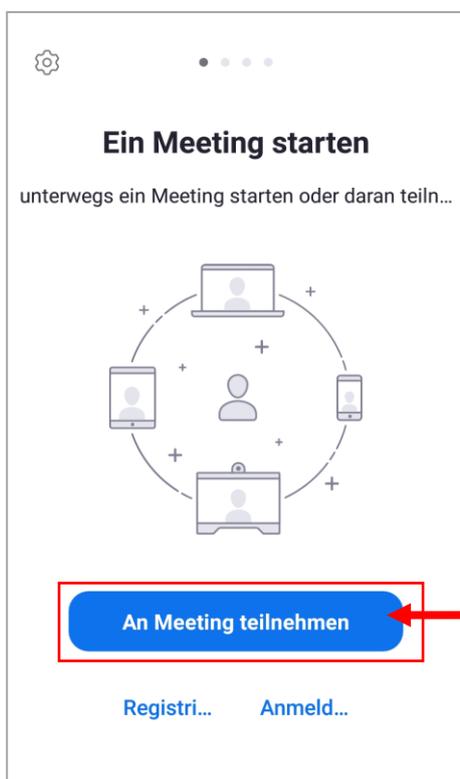


## 2. Nutzungsvariante: Smartphone / Tablet

Folgen Sie den nachfolgenden alphabetisch angelegten Schritten.

- a) Über den App-Store (Android: Play Store / Apple: App-Store) die kostenlose App „ZOOM Cloud Meetings“ herunterladen.  
Symbol: blaues Rechteck mit weißer Kamera

- b) Die App öffnen und den Button „An Meeting teilnehmen“ auswählen.





c) Auf der nächsten Seite gilt es nun an dem Meeting teilzunehmen.

Die roten Pfeile verdeutlichen, dass Sie gebeten werden 1. die Meeting-ID und 2. Ihren Namen einzutragen.

Meeting-ID:

**244 439 4860**

Zum Abschluss den „Teilnehmen“-Button auswählen (siehe roter Pfeil).

d) Auf der nächsten Seite werden Sie aufgefordert das Meetingkennwort einzugeben.

Der rote Pfeil zeigt an, wo das Meetingkennwort eingegeben werden muss:

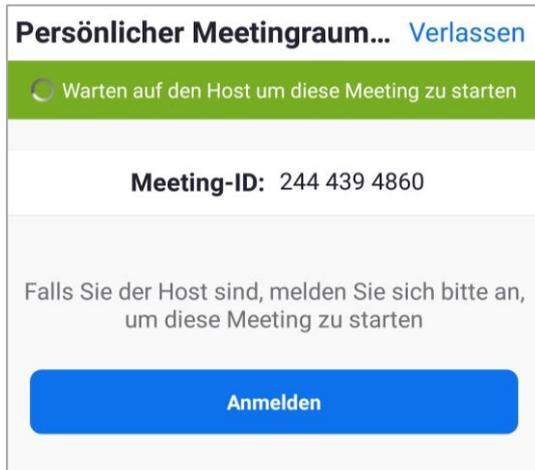
Meeting-Kennwort:

**tsgonline**

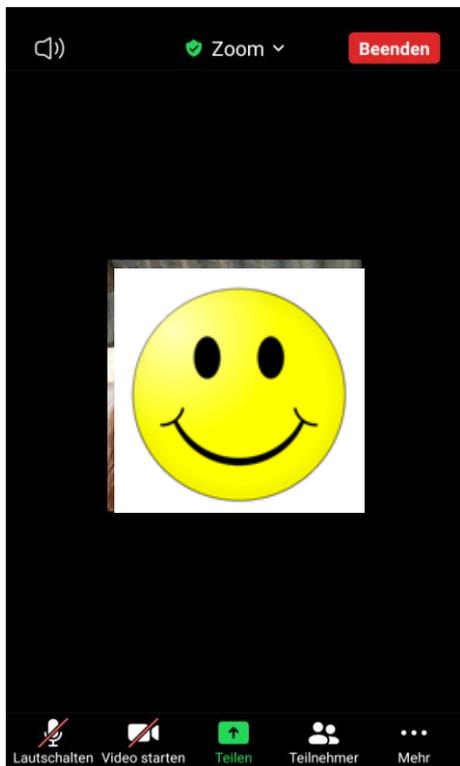
Zum Abschluss „OK“ drücken.



- e) Es öffnet sich erneut eine neue Seite. Sollte die/der Übungsleiter\*in den virtuellen Sportraum noch nicht betreten haben, erhalten Sie die unten aufgeführte Meldung.



- f) Wenn die/der Übungsleiter\*in eingetroffen ist, betreten Sie den virtuellen Sportraum.



📍 Mühlenstraße 48, 27639 Wurster Nordseeküste

☎ +49 (0)4741 – 29 78

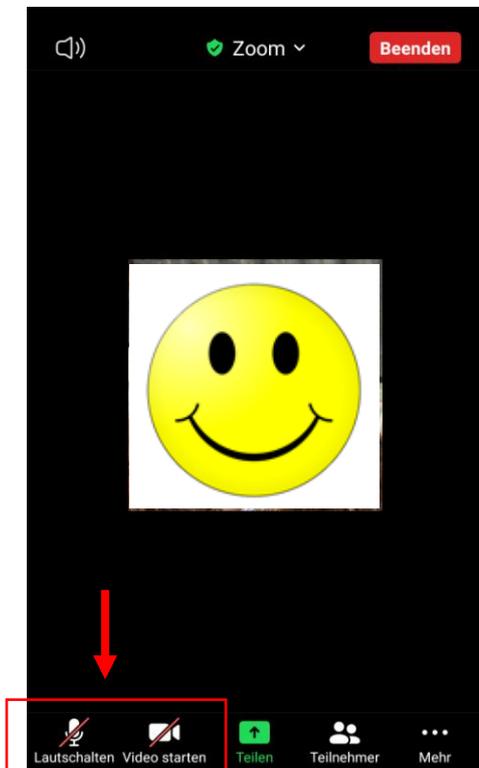
📠 +49 (0)4741 -18 05 86

✉️ [vorstand@tsgnordholz.de](mailto:vorstand@tsgnordholz.de)

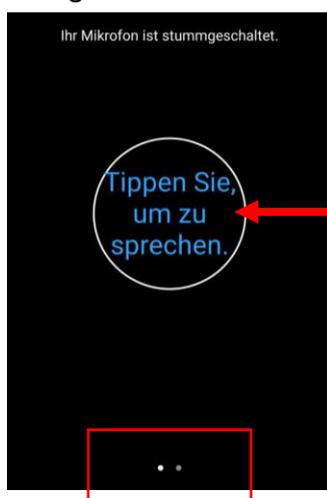
Bankverbindung  
Weser Elbe Sparkasse IBAN: DE70292500000121000370 BIC: BRLADE21BRS  
Gläubiger ID: DE94ZZZ0000319153



- g) Als nächstes müssen Sie ggf. noch hergehen und den Ton und die Kamera einschalten (siehe unten aufgeführter roter Kasten und Pfeil).  
Die Bedienelemente werden in Kapitel 3 auf Seite 16 erklärt.



- h) Thema Ton → auf deinem Smartphone nach rechts wischen. Auf dem Tablet evtl. auf der gleichen Seite zu finden.



Bitte auf die Blase klicken:, die gekennzeichnet ist mit „Tippen Sie um zu sprechen“ (siehe roter Pfeil).

📍 Mühlenstraße 48, 27639 Wurster Nordseeküste

☎ +49 (0)4741 – 29 78

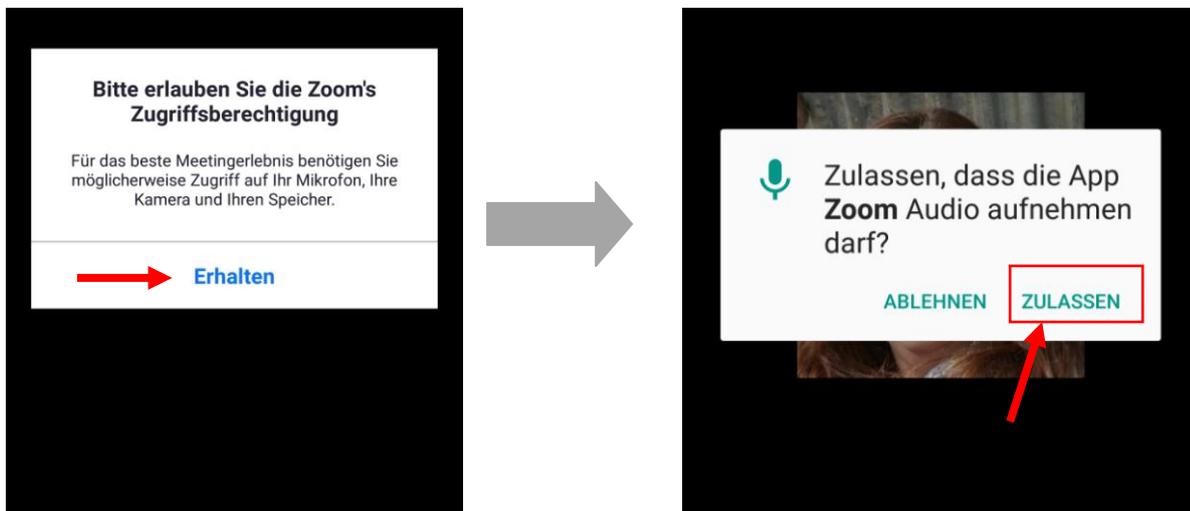
📠 +49 (0)4741 -18 05 86

✉ [vorstand@tsgnordholz.de](mailto:vorstand@tsgnordholz.de)

Bankverbindung  
Weser Elbe Sparkasse IBAN: DE7029250000121000370 BIC: BRLADE21BRS  
Gläubiger ID: DE94ZZZ0000319153



Anschließend werden Sie ggf. gebeten, dass Sie die Zugriffsberechtigung erhalten dürfen und müssen im zweiten Schritt auch noch den „Zugriff zulassen“ (jeweils gemäß des roten Pfeils handeln).



Das Mikrofon ist nun aktiviert.

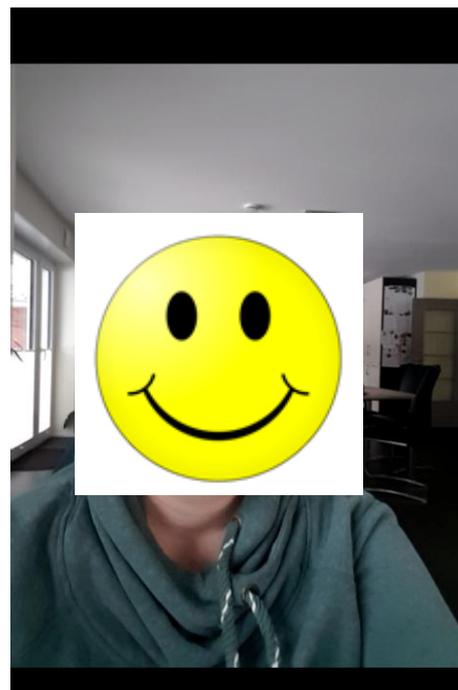




i) Evtl. ist es auch noch erforderlich die Kamera freizugeben.



Auf das Videosymbol mit dem roten, durchgestrichenen Strich klicken (siehe roter Kasten und Pfeil). Anschließend sollte die Kamera eingeschaltet sein. Bei Bedarf noch ein „Erlauben/Zulassen“-Button für die Freigabe der Kamera betätigen.



j) Die Sportstunde kann nun beginnen.

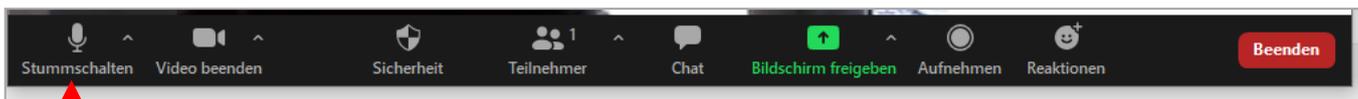
 Mühlenstraße 48, 27639 Wurster Nordseeküste  +49 (0)4741 – 29 78  +49 (0)4741 -18 05 86  [vorstand@tsgnordholz.de](mailto:vorstand@tsgnordholz.de)

Bankverbindung  
Weser Elbe Sparkasse IBAN: DE7029250000121000370 BIC: BRLADE21BRS  
Gläubiger ID: DE94ZZZ0000319153



### 3. Ergänzende Erläuterungen

#### 3.1 ... in Bezug auf die Bedienelemente



- **Stummschalten:** betrifft den Ton. Über den angegebenen Pfeil besteht die Möglichkeit den Ton auszuschalten und sich praktisch „stummschalten“
- **Video:** betrifft die Kamera. Ebenfalls über den Pfeil kann hier die Kamera ein- und ausgeschaltet werden.
- **Teilnehmer:** Anzahl der Teilnehmer\*innen am Meeting
- **Chat:** Es gibt eine Chatfunktion. Dafür öffnet sich ein weiteres Fenster (am rechten Bildrand).
- **Reaktionen:** Hier findet man Icons (à la WhatsApp) senden z.B. lachendes Smiley, Daumen hoch etc.

#### 3.2 ... in Bezug auf die weitere Videos

- Es gibt auf der Internetseite von „Zoom“ die Möglichkeit sich Hilfevideos anzusehen.  
Link: <https://support.zoom.us/hc/de/articles/206618765-Zoom-Video-Tutorials>

Die Videos sind allerdings in englischer Sprache. Evtl. helfen Sie dennoch bei den einzelnen Schritten bzw. für die Bedienung.

❖ An einem Meeting) teilnehmen:

Link: <https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/201362193-How-Do-I-Join-A-Meeting->

 Mühlenstraße 48, 27639 Wurster Nordseeküste  +49 (0)4741 – 29 78  +49 (0)4741 -18 05 86  Vorstand@tsgnordholz.de

Bankverbindung  
Weser Elbe Sparkasse IBAN: DE7029250000121000370 BIC:BRLADE21BRS  
Gläubiger ID: DE94ZZZ0000319153



❖ Erklärung der Bedienelemente:

Link:

[https://www.youtube.com/embed/ygZ96J\\_z4AY?rel=0&autoplay=1&cc\\_load\\_policy=1](https://www.youtube.com/embed/ygZ96J_z4AY?rel=0&autoplay=1&cc_load_policy=1)

 Mühlenstraße 48, 27639 Wurster Nordseeküste

 +49 (0)4741 – 29 78

 +49 (0)4741 -18 05 86

 [vorstand@tsgnordholz.de](mailto:vorstand@tsgnordholz.de)

**Bankverbindung**

Weser Elbe Sparkasse IBAN: DE70292500000121000370 BIC: BRLADE21BRS  
Gläubiger ID: DE94ZZZ0000319153