

Leitfaden zur Nutzung der Hochschulsport-Livekurse über Cisco Webex Meetings – für Teilnehmende

1. Kurs buchen

Buche den gewünschten Kurs über die Hochschulsport-Homepage https://hspbuch.rz.hs-fulda.de/angebote/aktueller_zeitraum/

2. Zugang zum Online-Sport-Kurs (in Webex als „Meeting“ bezeichnet)

2.1 Mit der Buchungsbestätigung erhältst Du die Zugangsdaten.

Dieses Angebot ist für Sie kostenfrei.
*Top offer at free for you

Diese Anmeldebestätigung ist gleichzeitig Ihr persönliches Teilnahmeticket und nicht übertragbar. Dieses ist bei der Teilnahme zusammen mit Ihrem Studentenausweis / Mitarbeiternachweis sowie einem gültigen Lichtbildausweis stets mitzuführen und bei Verlangen der Kursleiterin / dem Kursleiter bzw. der Kontrolleurin / dem Kontrolleur des Hochschulsports vorzulegen. Falls Angebote nicht ausreichend besucht werden, behalten wir uns deren Streichung vor.

2.2 Zugang über den WebBrowser: Klicke zum entsprechenden Kurstermin auf den Link, den Du mit der Buchungsbestätigung bekommen hast, im Internet Browser (Mozilla Firefox oder Google Chrome).

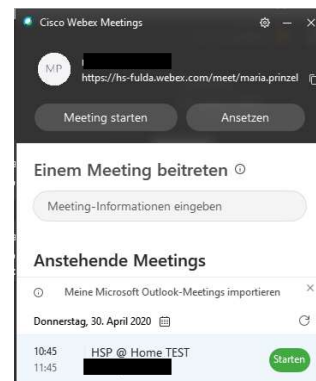
Teilnahmeticket
601112-020
IMA HS FD
Angebot: Rücken-Fitness LIVE ONLINE
Zeit: Mi 07:30-08:15
gültig: 20.04.2020-10.07.2020
Name: [REDACTED]

Webex-Zugangsdaten:
Meeting-Link:
<https://hs-fulda.webex.com/hs-fulda/j.php?MTID=me5ce7564977bec6fda409b1a7ef9b53>
Meeting-Kennnummer:
849 220 007
Passwort: 3pkQLvqUX34

Alternativ kannst Du über die offizielle Webex-Website die Meeting-Kennnummer (Zugriffscod) eingeben, die Du per Mail zusammen mit der Buchungsbestätigung bekommen hast.

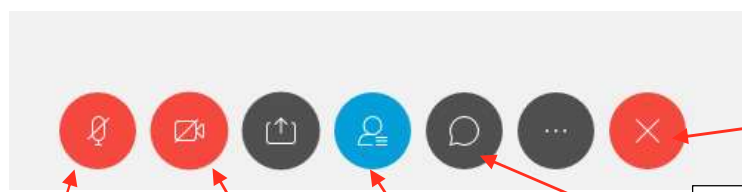
Hinweise:

- Bei der ersten Verwendung der Webex-App wirst Du nach Deinem Namen und einer E-Mail-Adresse gefragt. Gib dort bitte Deinen Vornamen ein. Die Angabe der E-Mail-Adresse ist optional.
- Wenn Du bereits die Webex-App auf Deinem Gerät installiert hast, kannst Du auch dort die Kennnummer eingeben. Hast Du Dich bereits einmal in den Kurs eingewählt, wird er Dir unter „Anstehende Meetings“ weiterhin in der App angezeigt. Du kannst dann über die App ganz einfach dem Meeting zu der entsprechenden Kurszeit beitreten – sofern der Übungsleitende das Meeting gestartet hat.
- Falls Dir angezeigt wird, dass das Meeting noch nicht begonnen hat, probiere das Beitreten zu dem Meeting zu einem späteren Zeitpunkt erneut.



3. Einstellungen im Meeting

Rot markierte Symbole bedeuten, dass die Funktion ausgeschaltet ist.



Mikrofon ein/aus: Bitte bei Kursbeginn ausschalten

Teilnahmeliste ein-/ausblenden

Chatfunktion: bitte aktivieren (blau): So kannst Du Kontakt zum Übungsleitenden aufnehmen und die Funktion z.B. für Feedback nutzen.

Kamera ein/aus: Der/die Übungsleitende freut sich über ein paar freundliche Gesichter 😊

Online-Kurs verlassen

4. **Netiquette** (Knigge für Online-Sport-Kurse):

Sei **5-10 Minuten vor Kursbeginn** im virtuellen Sport-Raum. So kannst Du Bild- und Ton-Verhältnisse sowie die Internetverbindung checken und ggf. noch Fragen an den Übungsleitenden stellen.

Stell bitte bei Kursbeginn das **Mikrofon aus** (Symbol erscheint rot), um Störgeräusche zu vermeiden. Aktiviere die Chatfunktion, um ggf. mit dem Übungsleitenden Kontakt aufzunehmen.

Wenn Du die Kamera eingeschaltet hast, bedenke, dass Du so auch allen Kursteilnehmenden Einblick in Deine privaten Räumlichkeiten ermöglichst. Private Gegenstände, die für andere nicht sichtbar sein sollen, solltest Du nicht im Kamerabild haben.

Beende alle Anwendungen auf Deinem Gerät, die Du für den Online-Sport-Kurs nicht brauchst (WhatsApp, Messenger, Facebook, Media Player, etc.), um einer Überlastung der Internetverbindung vorzubeugen.

5. **Unfallversicherungsschutz** besteht bei Live-Online Angeboten des Hochschulsports unter folgenden **Voraussetzungen**:

- I. Sorge dafür, dass Du genügend "freien Raum" hast, um die Übungen auszuführen.
- II. Achte darauf, dass der Untergrund nicht rutschig ist und Du für das Training angemessene Kleidung (Schuhe, atmungsaktive Kleidung, ...) trägst.
- III. Nimm nur an den Trainingsangeboten teil, wenn Du Dich dazu physisch und psychisch in der Lage fühlst.
- IV. Solltest Du Vorerkrankungen oder körperliche Einschränkungen haben, lasse dies den Übungsanleitenden rechtzeitig im Vorfeld wissen. Gemeinsam könnt ihr dann entscheiden, ob das Trainingsangebot für Dich geeignet ist.
- V. Hochschulmitglieder (Studierende, Mitarbeitende) sind während der Teilnahme an Live-Bewegungs- und Entspannungsangeboten des Hochschulsports über die Unfallkasse Hessen unfallversichert. Bei Beamt*innen gelten Unfälle im Allgemeinen Hochschulsport nicht als Dienstunfälle.

Bei Fragen, Anmerkungen oder Problemen kannst Du, wie in „normalen“ Sportkursen, Deine*n Übungsleiter*in ansprechen oder ihm*ihr eine Nachricht über die Chatfunktion schreiben. Bei technischen Problemen (Webex, Anmeldung) nimm bitte Kontakt zum Hochschulsport (hochschulsport@hs-fulda.de) auf.

Schön, dass Du mitmachst beim Hochschulsport @ Home!

Viel Spaß wünscht

Dein Hochschulsport-Team der Hochschule Fulda