

ONLINE-SPORT – QUICK START GUIDE

Ausrüstung und Technik:

Ob in der Sporthalle, im Gymnastikraum oder im eigenen Wohnzimmer. Live Online-Sport zu streamen ist überall dort möglich, wo die [Internetgeschwindigkeit](#) hoch genug ist. Hier erfahren Sie nützliche Tipps und Hinweise über die benötigte Ausrüstung, Ihre Positionierung zur Kamera und vieles mehr:

- [Wie man Lektionen online gibt – Tipps und Technik](#)
- [6 Tipps für das perfekte Online-Studio](#)
- [Technik-Tipps für Anfänger](#)
- [Technik-Tipps für das professionellere Setup](#)

Videoplattform und Datenschutz:

Es gibt viele Anbieter auf dem Markt, die teilweise gebührenpflichtig sind und/oder Datenschutzprobleme mit sich bringen. Eine [Übersicht dazu gibt das Ampelmodell der Berliner Beauftragten für Datenschutz](#). Grünes Signal gibt es dort unter anderem für die Plattform „[Sichere Videokonferenz](#)“, die auf Jitsi Meet basiert und auf einem deutschen Server betrieben wird. Hier finden Sie [die Informationen zum Datenschutz](#), sowie den [Vertrag über die Auftragsverarbeitung personenbezogener Daten](#). So ein Vertrag ist immer dann notwendig, wenn ein Unternehmen (Verein) externe Dienstleister (Auftragnehmer) damit beauftragt, weisungsgebunden personenbezogene Daten zu verarbeiten. Dazu gehört auch das Anfertigen von Videos. Klären Sie zusätzlich die Teilnehmer*innen über die Verarbeitung von Daten auf und holen Sie deren Einwilligung ein.

Allgemeine Hinweise:

[Bildrechte und Einverständniserklärungen](#)

Beispiel einer Einverständniserklärung:

[Einverständniserklärung Videokonferenz - LVR](#)

Bei weiteren Fragen zum Datenschutz empfehlen wir den Besuch unserer [Fortbildungen zum Vereinsmanagement](#), hier werden Kurzseminare zum Thema Datenschutz angeboten.

Instabiles oder zu langsames Internet – was tun?

Manchmal reicht die vorhandene [Bandbreite](#) nicht für einwandfreies Videostreaming aus, dann können folgende Tipps helfen:

- Die Sportler*innen zum Abschalten des eigenen Kamerabilds auffordern, um die Internetverbindung zu entlasten.
- Die überflüssigen Tabs im Browser oder weitere Browser-Fenster – sowie Programme die ebenfalls über das Internet laufen – schließen.
- Ein Netzwerkkabel anstelle des W-LAN nutzen. Ist das nicht möglich, kann ein [W-LAN-Repeater](#) eine Verbesserung bringen.

ONLINE-SPORT – QUICK START GUIDE

- Ein Hinweis des Anbieters von sichere-videokonferenz.de: „Sie können die Verbindungsqualität (z.B. bei Ihnen oder weiteren Teilnehmern) jeweils oben rechts in der Kachel überprüfen. In den Einstellungen unter dem Punkt "Qualitätseinstellungen" lässt sich darüber hinaus die Qualität anpassen. Eine niedrigere Auflösung verbessert die Verbindungsqualität.“

Sprach- und Musikübertragung

Beim Tanzen ist die Musik essentiell, aber auch bei anderen Trainings trägt Musik erst zur richtigen Trainingsmotivation und Stimmung bei. Gleichzeitig soll jedoch die Stimme der Trainer*in klar verständlich sein. Neben der richtigen Hardware (siehe „Ausrüstung und Technik“) können auch folgende Tipps für einen guten und verständlichen Sound helfen:

- Die Sportler*innen bitten, das Mikrofon für die Dauer der Übungen stumm zu schalten, damit die Übertragung der Übungsleiter*in nicht durch Nebengeräusche gestört wird.
- Die Audio-Teilen-Funktion nutzen. Hierbei wird die Musik nicht über das Mikrofon z.B. des Laptops aufgenommen, sondern direkt vom Laptop selber in die Übertragung integriert. Manche Programme bieten diese Funktion eigenständig an, z.B. bei Jitsi Meet muss dafür jedoch der Bildschirm geteilt und das Kamerabild nochmal von einem anderen Gerät übertragen werden.
- Wenn das Teilen des Audiosignals nicht möglich ist, kann es helfen, die Basseinstellung an der Musikanlage zu reduzieren um die Mikrofonaufzeichnung zu verbessern. Gegebenenfalls besser auf eine leistungsstarke Musikanlage verzichten und lediglich eine kleine Musikbox oder das Handy verwenden.
- Alternativ kann auch mit einem kleinen Audio-Mischpult das Musik-Signal mit dem Mikrofon-Signal gemischt werden. Mittlerweile gibt es dazu für [Streamer auch schon kompakte Lösungen](#).

Versicherungsschutz

Die ARAG Sportversicherung der SBR-Vereine sichert Vereinsmitglieder auch beim Live Online-Sport ab. Nähere Infos dazu auf:

- [SBR Corona-FAQ – Versicherung](#)
- [ARAG-Homepage zur Sportversicherung](#)

GEMA

Für alle Sportvereine in Rheinland-Pfalz besteht ein Pauschalvertrag mit der GEMA, die viele Vereinsangebote abdeckt. Die GEMA hat dem DOSB auf Nachfrage bestätigt, dass sie durch den Pauschalvertrag abgedeckte Musikknutzungen auch dann als abgegolten ansieht, wenn diese während der Zeit behördlich angeordneter Schließungen nicht unmittelbar in den Sportstätten, sondern "virtuell" erfolgen. Nähere Infos dazu auf: [SBR Corona-FAQ – GEMA](#)

Hinweis

Dieser Ratgeber ist ein Informationsangebot, er stellt keine Rechtsberatung dar und kann diese auch nicht ersetzen.