esvö
eSport Verband Österreich

FAIR PLAY

FAIR PLAY

Digitale Medien, Social Media und Computerspiele gehören längst zum Alltag – ob in der Schule, im Studium, im Berufs- oder Privatleben. Wenn es aber um die richtige Nutzung und das angemessene Verhalten geht, stehen oft noch immer viele Fragen offen. Da alle Nutzer mehr Spaß haben, wenn sie sich an bestimmte Regeln halten und auf sich und andere achten, ist der richtige Umgang das A und O für ein gutes Zusammenspiel oder den erfolgreichen Alleingang. Hier findest du ein paar Dinge, die du wissen solltest:

HALTE DICH GESUND

Spielen am Bildschirm ist nicht so viel anders als Arbeiten am Bildschirm. Wenn dein Beruf verlangt, dass du stundenlang am PC arbeitest, muss dir eine entsprechende Ausstattung zur Verfügung gestellt und ausreichend Pausen eingeteilt werden. Im Berufsleben sind diese Punkte gesetzlich geregelt - Zuhause musst du dir selbst Gedanken um dein Equipment und deine Pausen machen. Ein guter Bildschirm ist eine wesentliche Voraussetzung für die angenehme Nutzung ohne juckenden und brennenden Augen. Für eine gute und flimmerfreie Darstellung ist die richtige Grafikkarte ebenso wichtig - Flimmernde Bildschirme reizen unnötig die Augen und zehren an deiner Konzentration. Und ob du es glaubst oder nicht: Auch eine gesunde Ernährung bringt dir mehr Erfolg beim Spielen – fettiges Essen macht dich auf Dauer müde und zuckerhaltige Getränke putschen vielleicht kurzfristig auf, aber schwächt schon nach kurzer Zeit deine Konzentration. Nüsse, Äpfel und zuckerfreie Müslis zwischendurch enthalten optimale Nährstoffe, um deine mentale Performance zu steigern. Denk auch immer daran: Dein Körper ist nicht dafür ausgelegt, dauerhaft körperliche oder geistige Hochleistungen zu erbringen. Gönn deinem Kopf nach 50 Minuten vor dem Bildschirm 10 Minuten Pause oder einen Tätigkeitswechsel. Beweg dich ein bisschen, geh zur Toilette, hol dir ein Glas Wasser oder bring doch mal schnell den Müll raus.

Hier findest du weitere Informationen zur Bildschirmarbeit:
https://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/beruf/arbeitsplatzgestaltung/bildschirmarbeit

eSPORT – KRÄFTE MESSEN IN DIGITALEN WELTEN

Als eSport bezeichnet man das gemeinsame und kompetitive Computer- und Konsolenspielen. Die Auswahl der Titel richtet sich in erster Linie an ihre Spielbarkeit mit vergleichbaren Ergebnissen, welche nicht durch Glück, sondern durch Training und Erfahrung erzielt werden. Die Spieler, die eSport professionell betreiben, werden auch eSportler genannt. Während Teams gegeneinander antreten, sieht oftmals ein Live-Publikum dabei zu und feuert die Mannschaften an. Die Atmosphäre ähnelt dabei anderen Sportveranstaltungen wie Fußballturnieren. Wie auch bei üblichen Sportarten gibt es Sponsoren, die die Teams mit Equipment ausstatten und ihre Reisen finanzieren. Am Ende von Turnieren winkt den Gewinnern oft ein hohes Preisgeld – erfolgreiche eSportler können damit ihren Lebensunterhalt finanzieren. Professionelle eSportler unterliegen einem strengen Trainings- und Ernährungsplan, an den sie sich halten müssen. Um sich bei Turnieren unter höchster Konzentration beweisen zu können, reicht es nämlich nicht, nur ein guter Gamer zu sein – die körperliche und geistige Verfassung des Spielers sind essenziell für den Erfolg. Deshalb ist es wichtig, wenn du überlegst professionellen eSport zu betreiben, dass du dich physisch und psychisch fit hältst und gut auf deinen Körper Acht gibst! Hol dir am besten Rat von Profis und lass dich bei deinem Training unterstützen.

Weitere Informationen und Tipps von Profis erhältst du vom eSport Verband Österreich:
http://www.esvoe.at/

HATE SPEECH IST EIN NO-GO

Hate Speech bedeutet, sich online herablassend zu äußern oder andere zu bedrohen und verdirbt schnell den Spaß. Meist handelt es sich dabei um rassistische, antisemitische oder sexistische Kommentare, die sich gegen bestimmte Menschen oder Gruppen richten und umfassen unter anderem Stereotype, Vorurteile und Diskriminierungen. Was bereits Hate Speech ist, entscheidet außerdem nicht der Hater oder die Haterin, sondern die Betroffenen – Versetze dich daher in die Lage des anderen und überlege, ob du dich selbst diesen Beleidigungen aussetzen würdest. Grundsätzlich gilt: Verletzende Aussagen sind nie okay. Bist du, oder jemand den du kennst, von Hate Speech betroffen? Dann melde den Hater oder die Haterin in deinem sozialen Netzwerk mit der Meldefunktion oder sprich es öffentlich, freundlich aber deutlich an, dass dieses Verhalten nicht in Ordnung ist. Reflektierter Counter Speech mit Argumenten und Humor ist oft hilfreicher als ein beleidigender Gegenangriff oder Rückzug. Setze dich für dich selbst und andere ein!

SINNVOLLER UMGANG MIT KONSOLEN- UND COMPUTERSPIELEN

Gelegentliches Spielen ist für viele eine tolle Möglichkeit abzuschalten und sich zu erholen. Aber es ist wie beim körperlichen Training: Tägliches, stundenlanges Üben, um besser zu werden, bringt oft nicht die Ergebnisse, die du erreichen möchtest. Dein Körper ist am Ende nur ausgelaugt und liefert schlechtere Leistungen, wenn du ihm keine Regenerationsphasen gönnst. Gemäßigtes Training in einem guten körperlichen und geistigen Zustand bringen deinem Fortschritt viel mehr, als mit Schlafmangel und brennenden Augen noch immer vor dem Bildschirm zu sitzen.

Schau darauf, dass du auf deinen Körper achtest und dich auch anderen Freizeitbeschäftigungen widmest. Deine Freunde wollen dich schließlich auch noch persönlich sehen und dich nicht nur online treffen. Es gibt auch zahlreiche Veranstaltungen rund um die Themen Gaming und eSport, die du mit Freunden besuchen kannst und dir das perfekte Umfeld bieten, auch um neue Freunde kennenzulernen, die die gleiche Leidenschaft teilen. Das ist die optimale Gelegenheit um Gaming und das Pflegen deiner sozialen Kontakte im Real Life zu vereinen.

SICHERHEIT IM INTERNET

Sei dir immer dessen bewusst, was du postest oder verschickst! Das Internet vergisst nicht und speichert deine Daten, Fotos, Videos und Texte – sie wieder komplett zu entfernen ist fast unmöglich. Besonders gilt das für deine Adresse und private Daten sowie Nacktfotos. Das Verschicken von erotischen Bildern kann verlockend sein, aber auch nachhaltige Folgen haben: Mit wenigen Klicks können deine Nacktbilder an beliebig viele Personen weitergeleitet werden. Achte deshalb besonders darauf, dass dein Gesicht nicht zu erkennen ist und überlege dir zweimal, ob du dieser Person vertrauen kannst. Es ist dir bestimmt nicht angenehm, wenn deine Verwandten, LehrerInnen, FreundInnen oder KlassenkollegInnen auf deine Fotos stoßen. Wichtig ist auch: Erotische Aufnahmen von unter 18-Jährigen gelten als Kinderpornografie – das weiterschicken an Dritte ist daher strafbar! Halte auch deine Passwörter vor deinen Freunden und Freundinnen geheim und checke regelmäßig deine Privatsphäre-Einstellungen in deinen Apps und Sozialen Netzwerken. Auch im Internet ist selten etwas gratis: Oft musst du dich mit Namen und Adresse registrieren und bezahlst somit mit deinen Daten. Wenn du Apps und Games runterlädst, achte bei der Installation ganz genau die Zugriffsberechtigungen – deine Scanner-App benötigt nicht wirklich deinen aktuellen Standort um zu funktionieren, oder? Deshalb achte darauf, dass du nicht allem zustimmst. Solltest du Nachrichten, wie zum Beispiel Kettenbriefe, bekommen, die Links enthalten: Nicht anklicken! Sie können Schadsoftware enthalten oder zur Abzocke werden.

Weitere Informationen erhältst du unter:
https://www.saferinternet.at/

VORSICHT BEI PAY2WIN & LOOTBOXEN

Sogenannte Free2Play-Games sind Spiele, für deren Download du anfangs nichts bezahlen musst, was die Einstiegshürde gering gestaltet. Du hast finanziell eigentlich nichts zu verlieren - oder doch? Wichtig ist, dass du das Geschäftsmodell dahinter nicht vergisst: In-Game-Shops und Mikrotransaktionen für optische Aufwertungen und Lootboxen oder erspielbare Erfolge wie Rangaufstiege, sollen für den nötigen Cashflow sorgen. Verschaffst du dir mit Echtgeld einen Vorteil im Spiel, wie zum Beispiel besondere Waffen und Fähigkeiten die nicht erspielbar sind oder andere Inhalte die nicht rein optisch sind, spricht man von Pay2Win. Lootboxen hingegen sind wie virtuelle Schatzkisten, durch die du zum Beispiel neue Kostüme, Skins oder Waffen bekommen kannst. Anders als bei den klassischen In-Game-Käufen bekommst du kein konkretes Produkt zu einem konkreten Preis, sondern erhältst die Gegenstände nach einem Zufallsprinzip. Die Chance das Gewünschte beim ersten Mal zu erhalten, ist eher gering und so steigt bei vielen der Frust aber auch die Hoffnung, dass der Wunschgegenstand in der nächsten Lootbox sein könnte – bevor du dir unzählige Lootboxen kaufst, setze dir deshalb vorab ein Limit! Es gibt neben diesen Modellen auch Mechaniken in Spielen, die den Fortschritt des Spiels verlangsamen oder blockieren und mit Echtgeld umgangen werden können – die Ungeduld vieler Spieler ist ein meist erfolgreiches Geschäftsmodell und führt zu riesigen Einnahmen seitens des Spielepublishers. Setze dir deshalb vorab immer eigene Limits und behalte stets im Auge, wieviel du bereits für das Spiel ausgegeben hast, um am Ende des Monats keine bösen Überraschungen zu erleben.

Mehr Informationen findest du unter:
https://www.saferinternet.at/

DIVERSITÄT? – JA, BITTE!

Nicht jeder ist dafür gebaut Profi-BasketballerIn oder Eishockey-SpielerIn zu werden – beim Gaming und eSport gibt es keine Unterschiede, egal ob du groß und kräftig gebaut bist oder nicht, hier kann fast jeder mitmachen. Geschlecht, Herkunft oder sexuelle Orientierung sind dabei völlig egal – in jedem steckt das Potenzial zum Profi. Nicht nur das: Jeder kann auch seinen Beitrag zu mehr Diversität bei der Entwicklung von Spielen leisten.

In Österreich gibt es zahlreiche Schulen und Studiengänge, die Ausbildungen in den Bereichen Game Studies, Game-Design und vielem mehr anbieten. Wenn du dich fürs Programmieren und kreative Arbeiten in der Gaming-Szene interessierst, erkundige dich doch gleich online über Ausbildungen, die zu dir passen könnten. Die Branche ist immer auf der Suche nach neuen Ideen und mehr Abwechslung in den Teams!

MOBILE GAMING – DAS GAMING TO GO

Zwischendurch etwas am Smartphone zu spielen, ist ein beliebter Zeitvertreib auf dem Weg in die Schule oder zur Arbeit und für längere Wartezeiten. Sie sind in der Regel einfach zu spielen und haben kurze Levels, die sich perfekt für das Spielen zwischendurch eignen. Manche Spiele haben dann noch die soziale Komponente, dass du gemeinsam online spielen oder dich mit anderen austauschen kannst. Bei Spielen über Facebook etc. spricht man deshalb auch von Social Gaming. Sie alle fördern Kreativität, logisches Denken oder soziale Kompetenzen und haben sich zu einem wichtigen Bestandteil der Gesellschaft entwickelt. Diese Spiele haben aber auch einige Nachteile. Um erfolgreich zu sein oder den höchsten Highscore zu erreichen, erfordert das viel mehr Zeit, als du während einer alltäglichen Busfahrt zur Verfügung hast. Je nach Spiel kann es passieren, dass du am Ende des Tages mehrere Stunden mit dem Spiel verbracht hast, um mit deinen Mitspielern mithalten zu können. Einige Spiele lassen sich zudem nur gegen eine monatliche Gebühr spielen oder verdienen ihr Geld mit dem Kauf von Lootboxen oder nach Pay2Win-Prinzipen. Damit dein Spiel nicht zum Zeit- oder Geldfresser wird, stell dir selbst Nutzungs- und Kostenlimits. Hierfür gibt es einige Apps, die das gerne für dich mitzählen. Erkundige dich über Google Play oder den App-Store über die besten Apps, zum Beobachten deiner App-Nutzung.

BERUFSWUNSCH: YOUTUBER?

YouTuber sind die Stars von heute und aus unserer Freizeit kaum wegzudenken. Viele kennen ihre Vorbilder über YouTube und möchten gerne ein ähnlich aufregendes Leben wie ihre Online-Stars führen. Doch um ein erfolgreicher YouTuber zu werden, gehört viel Können, Ausdauer und Kreativität dazu. Sei dir bewusst, dass du regelmäßig Content produzieren, schneiden, hochladen und mit deiner Community kommunizieren musst – das kann sehr anstrengend und zeitaufwendig werden! Wenn du regelmäßig Informationen von dir hochlädst, achte immer auf deine Privatsphäre und teile keine persönlichen Informationen auf Sozialen Netzwerken. Auch wenn du online präsent bist, muss nicht jeder wissen wo du wohnst, wie alt du bist oder wo genau du deine Freizeit verbringst. Frage vor dem Hochladen von Bildern, Texten oder Videos auch immer deine Freunde und Familie nach ihrer Meinung – eine zweite Meinung kann dich vor peinlichen Situationen retten. Denk auch immer daran, dass du nicht alle Inhalte posten darfst – Urheberrechte gelten auch für YouTuber! Ebenso kannst du dich strafbar machen, wenn du Menschen fotografierst oder filmst und hochlädst, die das nicht möchten. Frage immer um Erlaubnis und nimm Beschwerden über deinen Content sehr ernst und lösche ihn, wenn dich jemand darum bittet. Ganz wichtig ist auch: Verlasse dich nicht auf deinen Erfolg als YouTuber. Niemand weiß, wie lange YouTuber solche Erfolge feiern, ob du davon leben kannst oder es dir dauerhaft Spaß macht. Mach auf jeden Fall deinen Abschluss und erlerne einen Beruf, der auf jeden Fall Bestand hat. Du kannst ihn ja gerne mit deinem Berufswunsch verbinden!

Hier findest du einige Berufe, die dir dabei helfen können:
https://www.aubi-plus.at/berufe/thema/berufe-rund-um-film-funk-und-fernsehen-19/

ESVÖ
office@esvoe.at
www.esvoe.at

facebook.com/esvoe
twitter.com/esvoe
teamspeak.esvoe.at