

En el siguiente instructivo encontrará el paso a paso para realizar la configuración de las pausas activas en su equipo.

Bienvenido al software



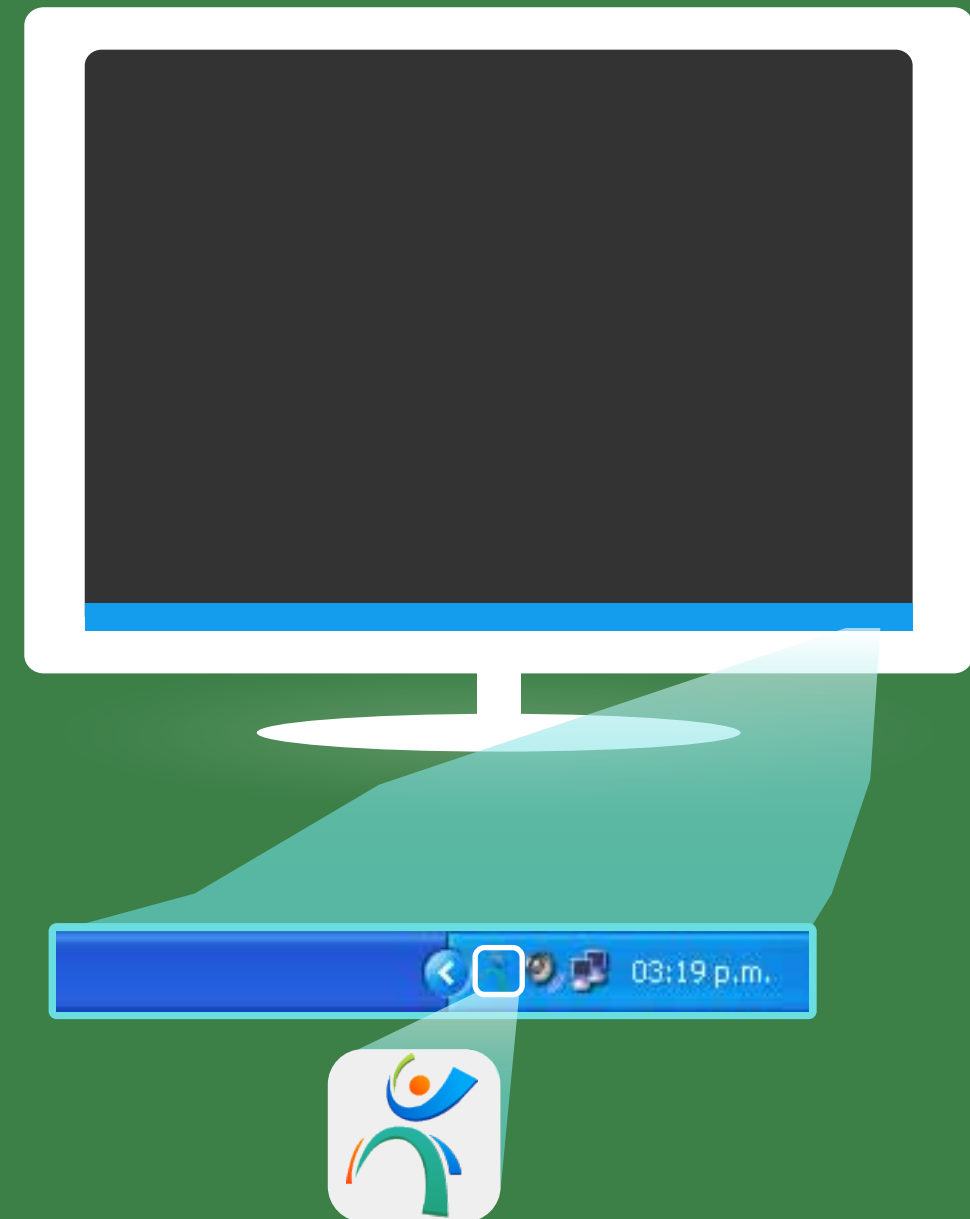
PAUSAS ACTIVAS

ARL | **sura** 

¿Cómo accedo a la herramienta?:

Si usted o su empresa ya instaló Pausas Activas ARL SURA en su equipo, al encenderlo inmediatamente el software se iniciará y lo podrá encontrar en la barra de inicio en la parte inferior derecha de la pantalla, cerca de los iconos pequeños que se encuentran donde se muestra la hora.

Haga clic sobre este icono para abrir la ventana de configuración de las pausas.



¿Cómo configuro mis pausas?:

Comience indicando la hora de ejecución, luego la frecuencia y el intervalo de ejecución.

En la parte inferior de la ventana ingrese el nombre de la persona que va a realizar las pausas, para que aparezca en la aplicación.

Haga clic en “Siguiente”

The screenshot shows a software window titled 'Configuración' (Configuration) for scheduling a break. The window has a title bar with 'Bienvenido', 'Pedro Uribe', and buttons for 'Nueva Pausa', 'Configuración', 'Ayuda', and 'Cerrar'. The main content area is titled 'Programe su pausa' and contains the following fields and options:

- Hora de la ejecución:** A text box with '10:00 a.m.' and a calendar icon.
- Frecuencia:** Radio buttons for 'Diaria' and 'Semanal' (selected). A 'Repetir cada' spinner box is set to '1' with the label 'semanas el:'. Below are checkboxes for days of the week: Domingo, Lunes (checked), Martes (checked), Miércoles (checked), Jueves (checked), Viernes (checked), and Sábado.
- Intervalo de repetición:** A section with a 'Comienza:' date box set to '01/08/2013'. It includes three radio button options: 'Sin fecha de fin' (selected), 'Finalizar después de' (with a spinner box set to '0' and the label 'repeticiones'), and 'Finalizar en' (with a text box 'Enter date' and a calendar icon).

At the bottom right of the configuration area is a large green button labeled 'Siguiente' with a double arrow icon. Below the configuration area is a text input field labeled 'Ingrese su nombre:' with the placeholder text 'Ingrese su nombre para personalizar Pausas Activas'. To the right of this field is a 'Guardar' button with a floppy disk icon. The window also features vertical sidebars on the left and right labeled 'Pausa Activa No. 1' and 'Pausa Activa No. 2' respectively.

Hora de la ejecución:

Indica la hora en que se va a ejecutar la pausa activa que en la configuración inicial usted seleccionó.

☐ 

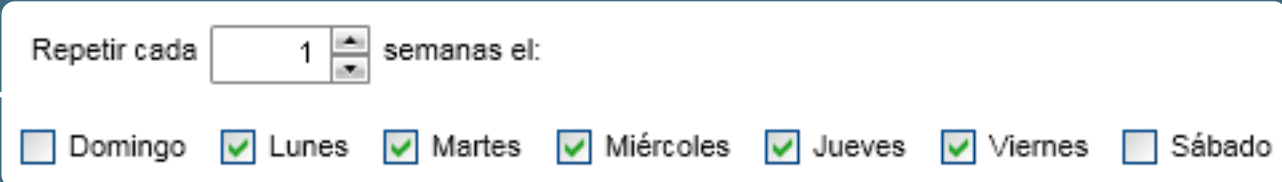
Frecuencia:

Usted tiene dos opciones:

Puede programar pausa diariamente y debe seleccionar cada cuántos días desea que se ejecute. De esta manera la pausa saldrá a la hora y periodicidad indicada.

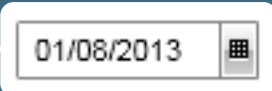
☐ 

Por otro lado si selecciona la opción semanal, es necesario que seleccione cada cuántas semanas y qué días requiere que se ejecute la pausa.

☐ 

Intervalo de repetición:

En esta opción usted indica la fecha de inicio en la que comenzará a ejecutarse la pausa en la periodicidad indicada.

☐ 

Además usted tiene la posibilidad de definir un hasta cuándo desea que esté activa la aplicación en su equipo:

- Sin fecha fin
- Finalizar después de: Usted define el número de repeticiones de la pausa
- Finalizar en: Usted tiene la posibilidad de definir una fecha exacta para que la aplicación de Pausas Activas finalice la ejecución.

☒ Sin fecha de fin

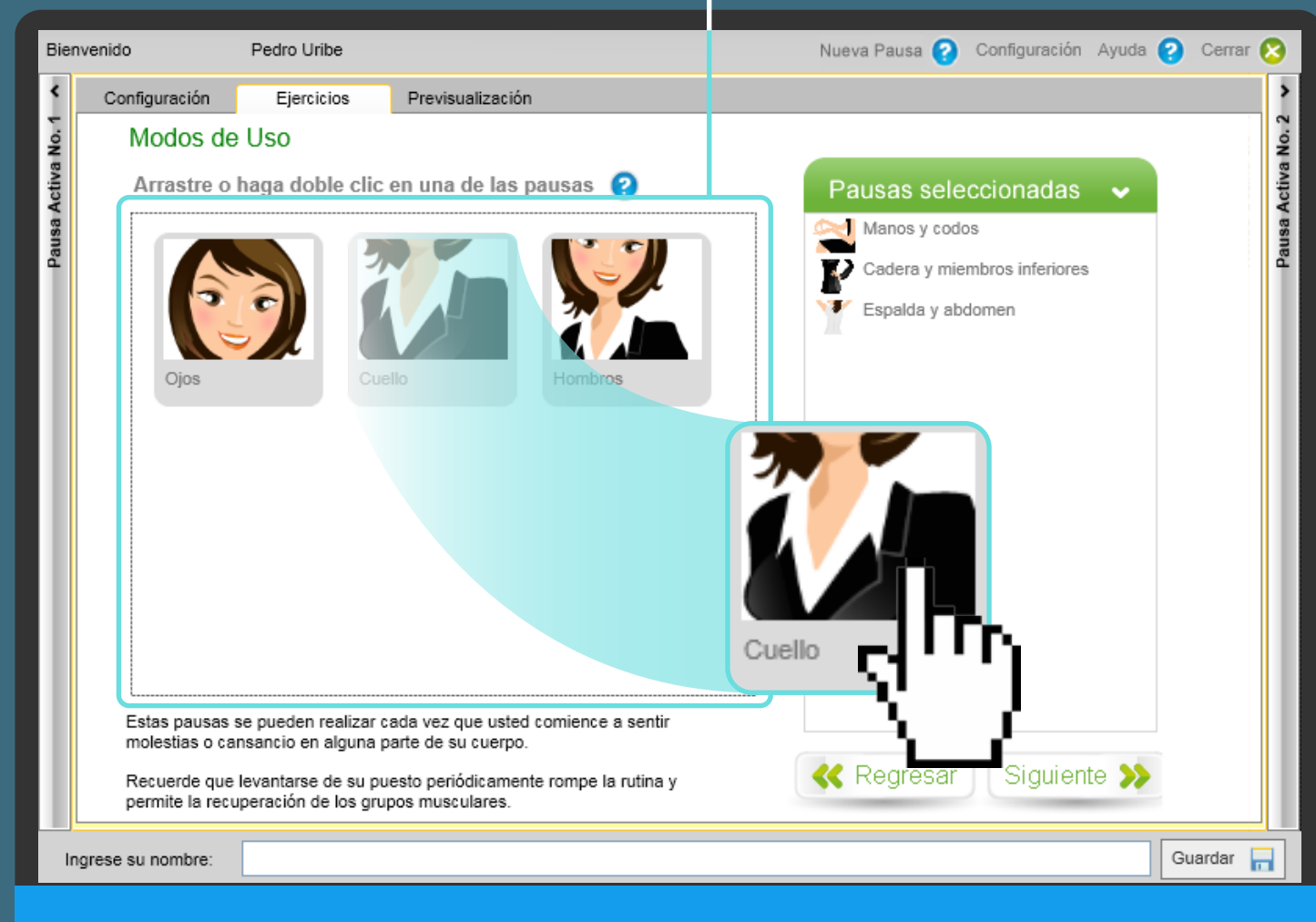
☐ Finalizar después de repeticiones

☐ Finalizar en

Allí va a encontrar todos los ejercicios que puede realizar (ojos, cuello, hombros, manos y codos, espalda y abdomen, cadera y miembros inferiores).

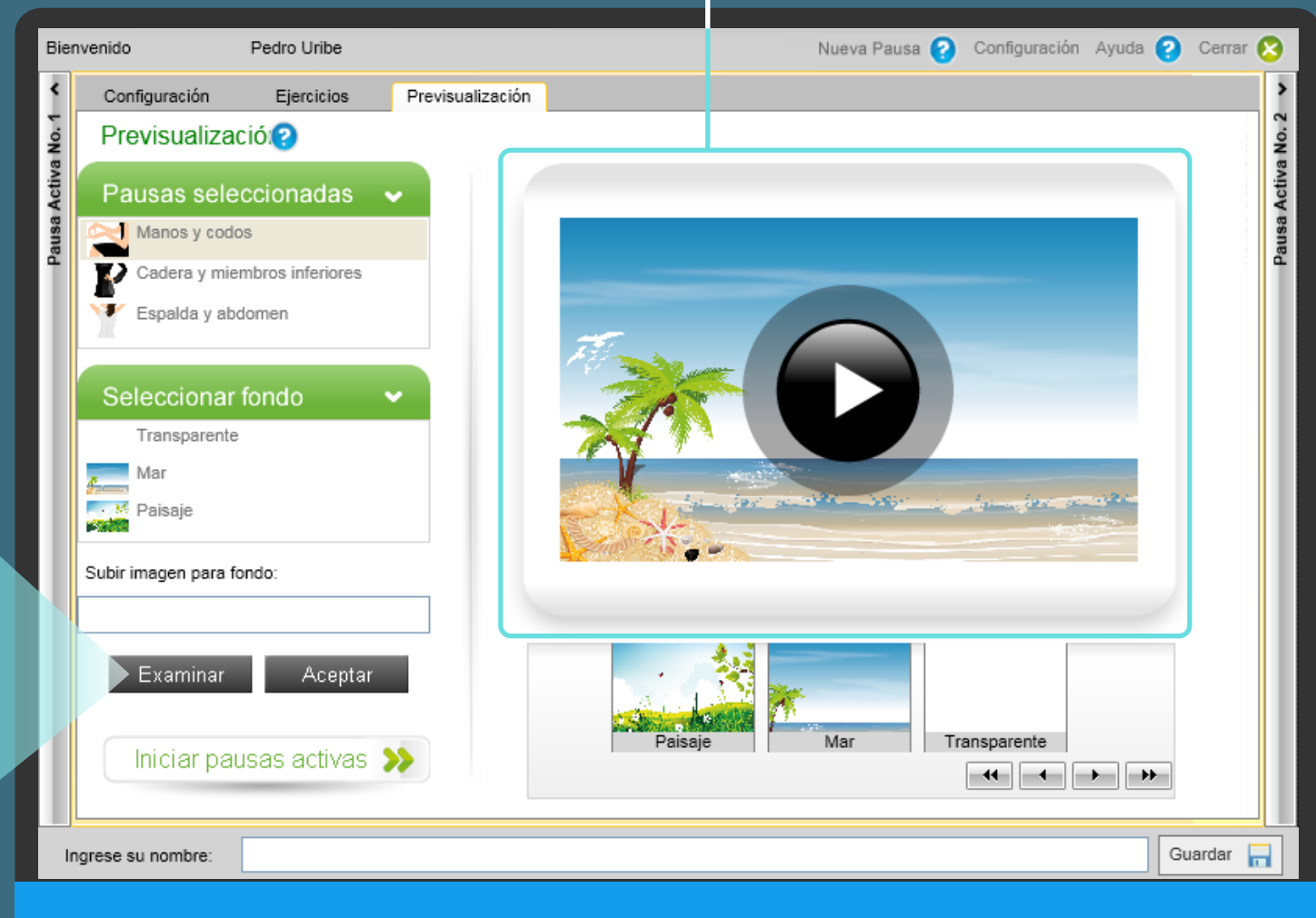
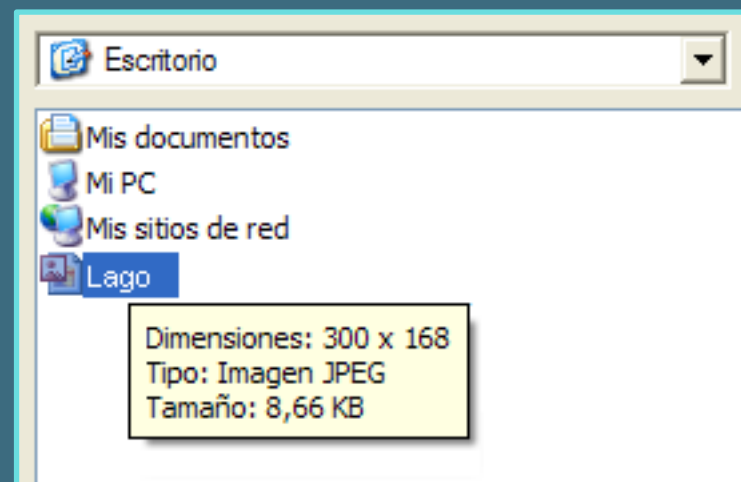
Para elegir cada uno de ellos dé doble clic sobre ellos o arrástrelos a la casilla Pausas Seleccionadas.

Haga clic en “Siguiente”



En este paso podrá ver la previsualización de las pausas que eligió y tendrá la opción de seleccionar un fondo predeterminado que le ofrece el software o si lo desea puede cargar una imagen previamente guardada en su equipo.

Esta imagen debe tener máximo unas dimensiones 2130 px de ancho por 1598 px de alto y un peso máximo de 3 Mb. Si no selecciona ningún fondo, la pausa se activará en fondo transparente.

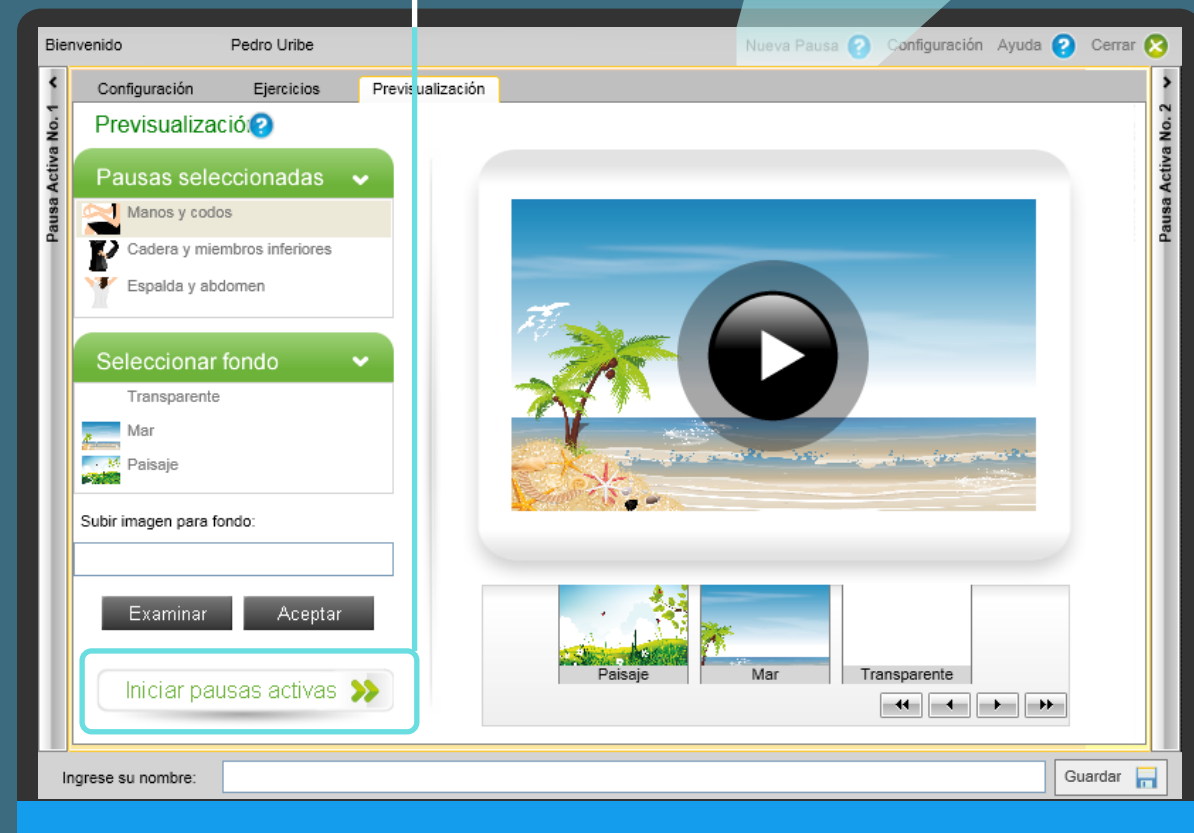


Ya finaliza el proceso de configuración de su primera pausa.

Puede iniciarla de inmediato dando clic sobre el botón “iniciar pausas activas”, o puede esperar a que se inicie a la hora programada.

Para programar una pausa adicional debe hacer clic en Nueva pausa. Allí podrá agregar otras pausas en diferentes horas o periodicidad.

Usted puede configurar hasta 4 pausas.
Al instalar la aplicación, automáticamente están programadas dos pausas.



¿Cómo se activan mis pausas?:

La Pausa activa se abrirá automáticamente a la hora que usted programó, le aparecerá un recuadro el cual tiene dos opciones:

*“Iniciar”



*“Posponer”

(Podrá posponer la pausa 5min, 10min y 30min, cambiar la configuración de la pausa o cancelar esa pausa).

