

Pausas Saludables

Enmarcados en nuestro propósito de
Cuidar la vida

Configuración y descarga

Para el correcto funcionamiento de nuestro software de **Pausas Saludables** lo invitamos a seguir estos pasos:

Configuración

1. Ingrese a **www.arlsura.com**
2. Inicie sesión:



3. Autentíquese con su documento y clave empresarial:

Este sitio es para uso exclusivo de personal autorizado

Por seguridad:
Realice sus transacciones por internet desde un sitio seguro.
Asegúrese de cerrar su sesión una vez terminada su operación.
Verifique la fecha de último ingreso a este sitio con el fin de comprobar que sólo usted accede al servicio y no ha sido violado su ingreso.
Recuerde cambiar su clave periódicamente y no la comparta con nadie, todas las transacciones que se realicen quedarán a su nombre.

Línea de atención: 01800 051 1414
En Medellín: 444 45 78

Tipo documento usuario
CEDULA

No documento usuario

Clave

8 0 7
1 6 5
3 2 4
9 Limpiar

INGRESAR

[Solicitar clave](#) [Recordar clave](#)

[Recordar clave](#) [Seguridad](#) [Política de privacidad](#) [Condiciones de uso](#)

Se recomienda utilizar este sitio transaccional con Chrome o Mozilla Firefox en una resolución de 1024 x 768



4. Seleccione la pestaña **Gestión de Riesgos Laborales**. En la ventana de **Intervención accidente de trabajo y enfermedad laboral**, acceda a la opción **Pausas saludables**:

The screenshot shows the ARL Sura web portal. At the top, there are tabs for 'Gestión Administrativa' and 'Gestión de Riesgos Laborales', with the latter being selected and highlighted by a red box. Below the tabs, there are several sections: 'Elabore su sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo' with an 'Ingresar' button, 'Reporte de accidente de trabajo' with a warning icon, and 'RIDSSO Red Social de SST'. A search bar is present with the text 'Busque aquí las soluciones de prevención de riesgos que le ofrecemos a nuestras empresas' and a 'Buscar herramienta' button. Below the search bar, there are three main columns of content. The first column is 'Organización y planificación', the second is 'Requisitos legales', and the third is 'Intervención accidente de trabajo y enfermedad laboral'. The 'Intervención' column is highlighted by a red box, and within it, the 'Software de pausas activas' option is also highlighted by a red box. Arrows point from the 'Gestión de Riesgos Laborales' tab to the 'Intervención' column and from the 'Software de pausas activas' option to the next step.

5. Al ingresar a la opción, debe proceder con la configuración de las pausas para que luego de la instalación, se activen como lo haya definido. Identifique una categoría y haga clic en configurar. El icono de la lupa le permite visualizar los videos de los ejercicios que contiene la categoría.

The screenshot shows the 'Listado de categorías' page. At the top right, there is a 'DESCARGAR LICENCIA' button. Below it, there is a search bar with the text 'BUSCAR UNA CATEGORÍA'. The main content is a table with the following columns: 'NOMBRE DE LA CATEGORÍA', 'FECHA ACTUALIZACIÓN', and 'ACCIONES'. The table contains four rows of data. The first row is 'Ejemplo' with a date of '2018/11/09' and actions 'Ver' and 'Configurar'. The second row is 'Administrativo' with a date of '2018/11/09' and actions 'Ver' and 'Configurar'. The third row is 'Desarrollador' with a date of '2018/11/09' and actions 'Ver' and 'Configurar'. The fourth row is 'Personal administrativo' with a date of '2018/11/09' and actions 'Ver' and 'Configurar'. The 'Configurar' button in the first row is highlighted by a red box, and an arrow points from the 'Intervención' section of the previous screenshot to this button.

NOMBRE DE LA CATEGORÍA	FECHA ACTUALIZACIÓN	ACCIONES
Ejemplo	2018/11/09	Ver Configurar
Administrativo	2018/11/09	Ver Configurar
Desarrollador	2018/11/09	Ver Configurar
Personal administrativo	2018/11/09	Ver Configurar



6. Al ingresar a la configuración encontrará la lista de ejercicios que tiene la categoría y están marcados todos, sin embargo **usted podrá marcar o desmarcar los ejercicios que desee que se activen**. Luego, debe seleccionar los días, hora, fecha inicio y de finalización de la ejecución de las Pausas y hacer clic en Agregar:



← Configuración

Ejemplo

DESCARGAR LICENCIA

Programá los días y el horario en el que desea activar los ejercicios. Recuerda que las actividades se ejecutan automáticamente.

Ejercicios

- ☒ Estiramiento lateral columna 00:59
- ☒ Estiramiento pectorales y hombro 00:34
- ☒ Movilidad circular de cadera 00:21
- ☒ Movilidad circular de hombro 00:47
- ☒ Movilidad de cadera [adelante-atrás] 00:43
- ☒ Rotación de cadera 00:54

Programación

L M X J V S D

Hora de reproducción:  --:--

Inicia el:  dd/mm/aaaa

Finaliza el:  dd/mm/aaaa

7. En la parte inferior de la pantalla se listarán las pausas configuradas, con los detalles de programación. Usted podrá editar o eliminar la configuración. Si no requiere hacer ninguna acción, simplemente haga clic en Finalizar y Descargar.



Ejercicios: Dom - 12:12 pm

Información del contenido de la pausa activa

Fecha de inicio: 2019-08-18 Fecha de fin: 2019-08-18 Hora de reproducción: 12:12PM Duración: 08:56

Días asignados  [VER EJERCICIOS](#)

Ejercicios: Lun - 12:12 pm

Información del contenido de la pausa activa

Fecha de inicio: 2018-11-30 Fecha de fin: 2018-11-30 Hora de reproducción: 12:12PM Duración: 04:28

Días asignados  [VER EJERCICIOS](#)

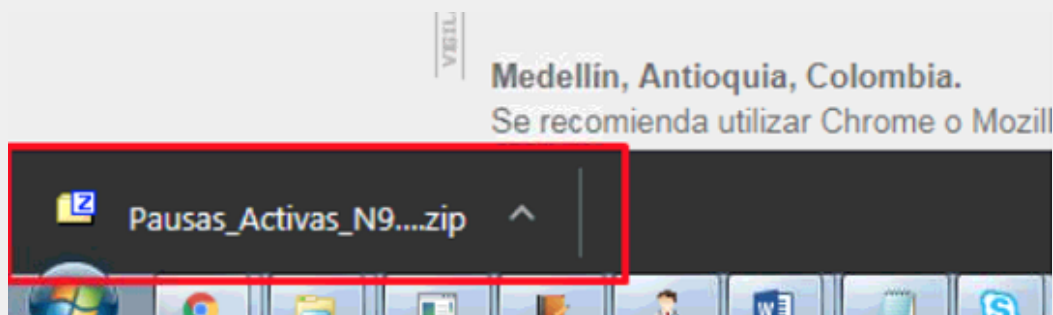
FINALIZAR Y DESCARGAR



8. **Seleccione el sistema operativo que tiene el equipo** donde va a instalar las pausas:

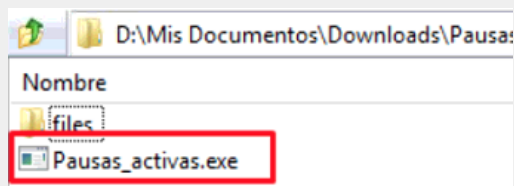


9. **Espere un momento** mientras descarga la carpeta totalmente (.zip):

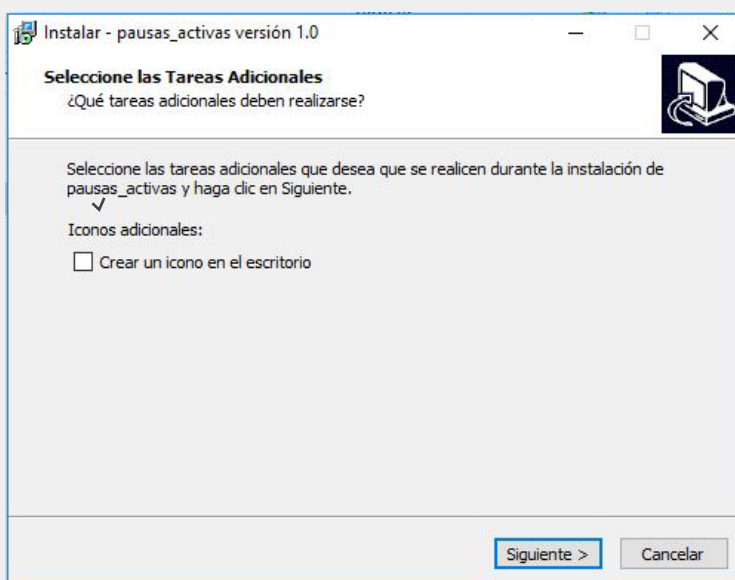


Instalación individual

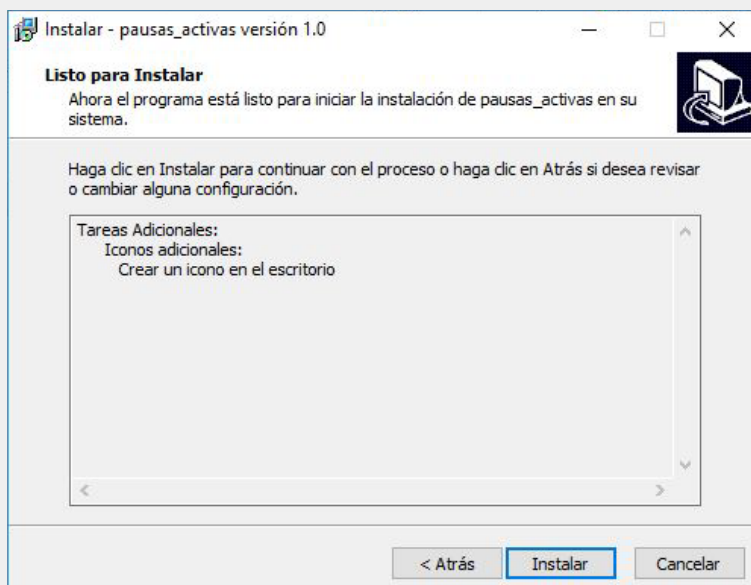
1. Descomprima la carpeta que descargó y ejecute el archivo **Pausas_saludables.exe**:



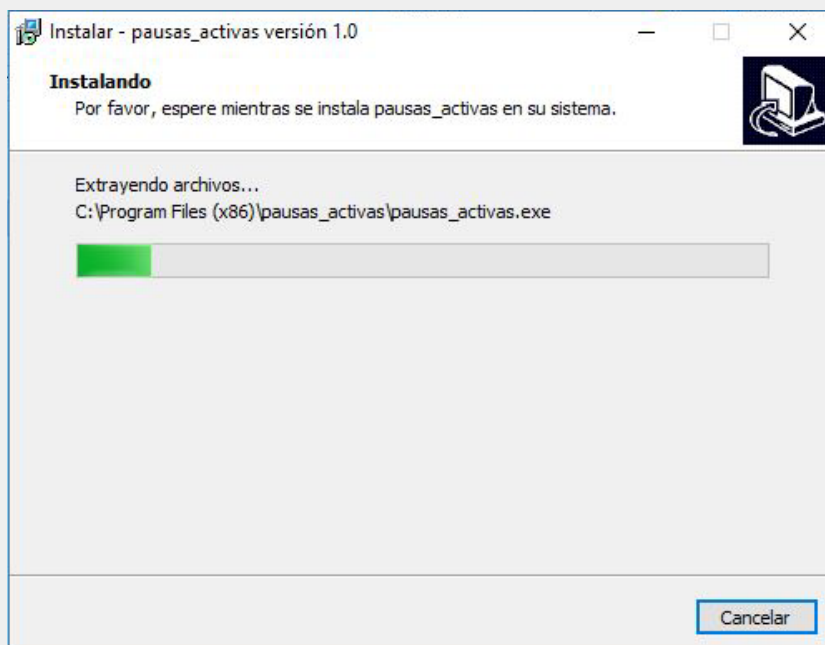
2. En la ventana de instalación, seleccione la opción **"Crear un icono en el escritorio"** y haga clic en Siguiente:



3. Luego le aparecerá el mensaje "Listo para instalar", haga clic en el botón **Instalar**.

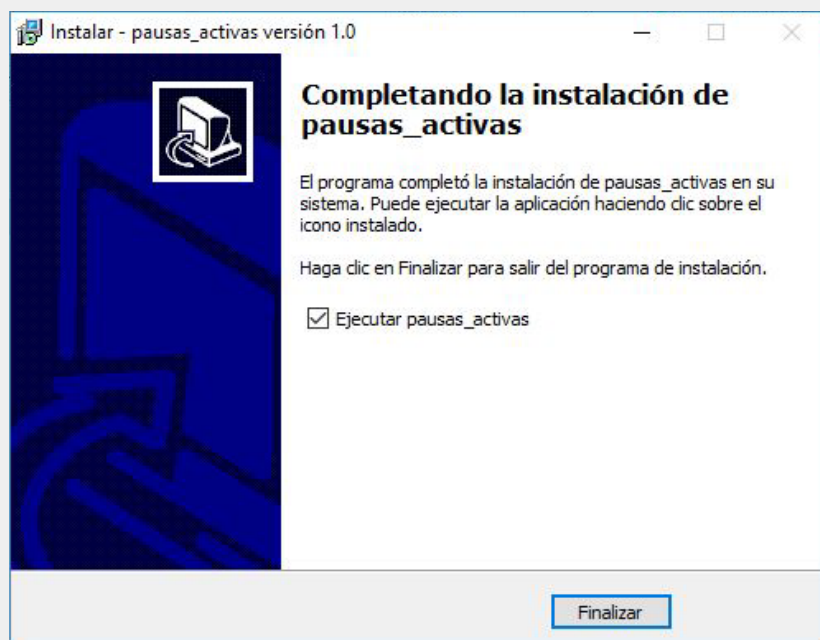


4. Espere hasta que se llene la **barra verde de progreso**:



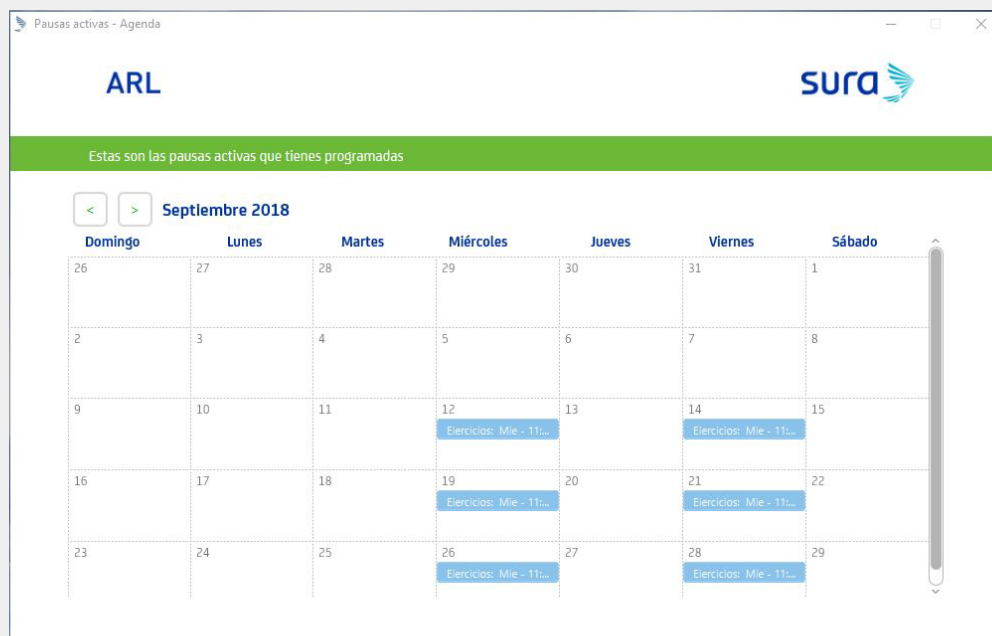
5 Haga clic en Finalizar

De esta manera **las pausas se ejecutarán en ese equipo los días y horas que usted configuró**. Si realiza cambios en la configuración desde el sitio web www.arlsura.com, no es necesario volverlas a instalar, las pausas se actualizarán a través de una **sincronización automática**.

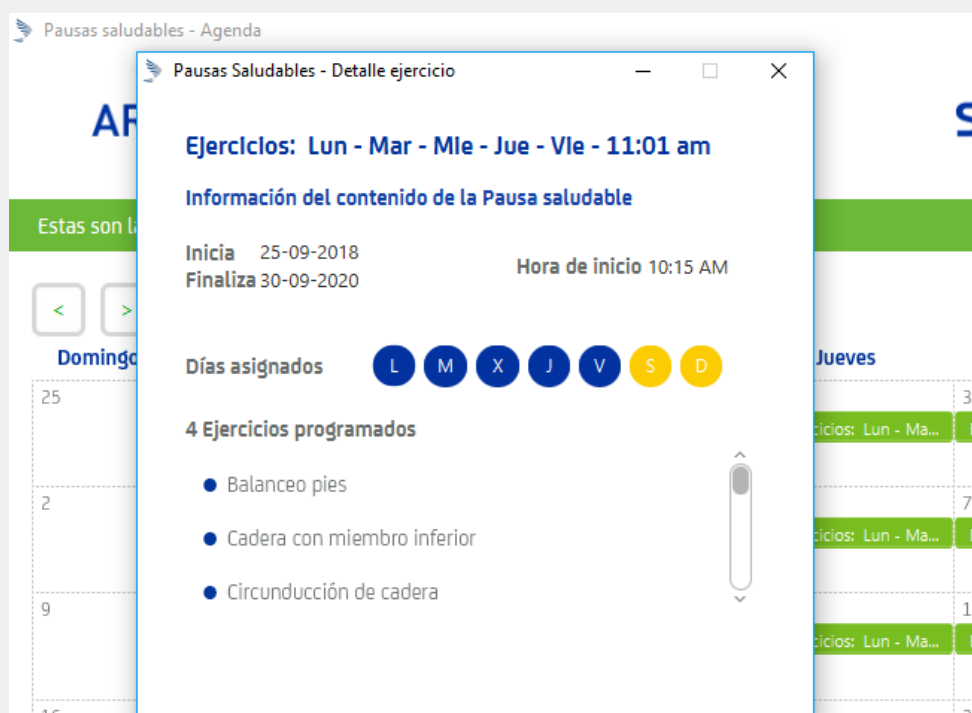


Ejecución de los ejercicios

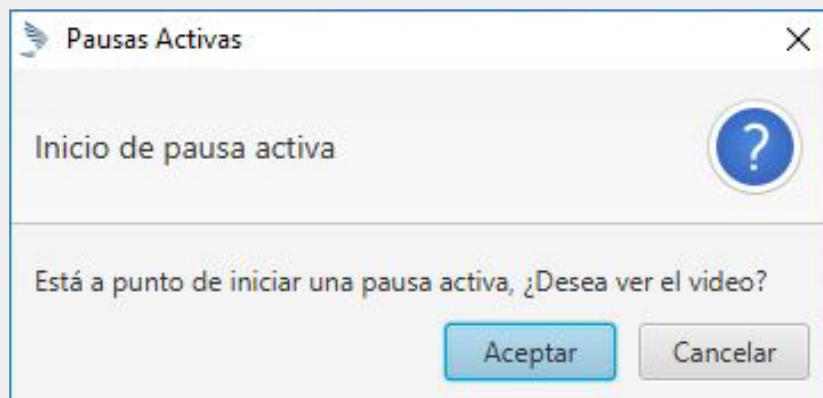
El software de Pausas Saludables se abre automáticamente luego de la instalación y muestra el calendario en el mes actual con la programación de los ejercicios:



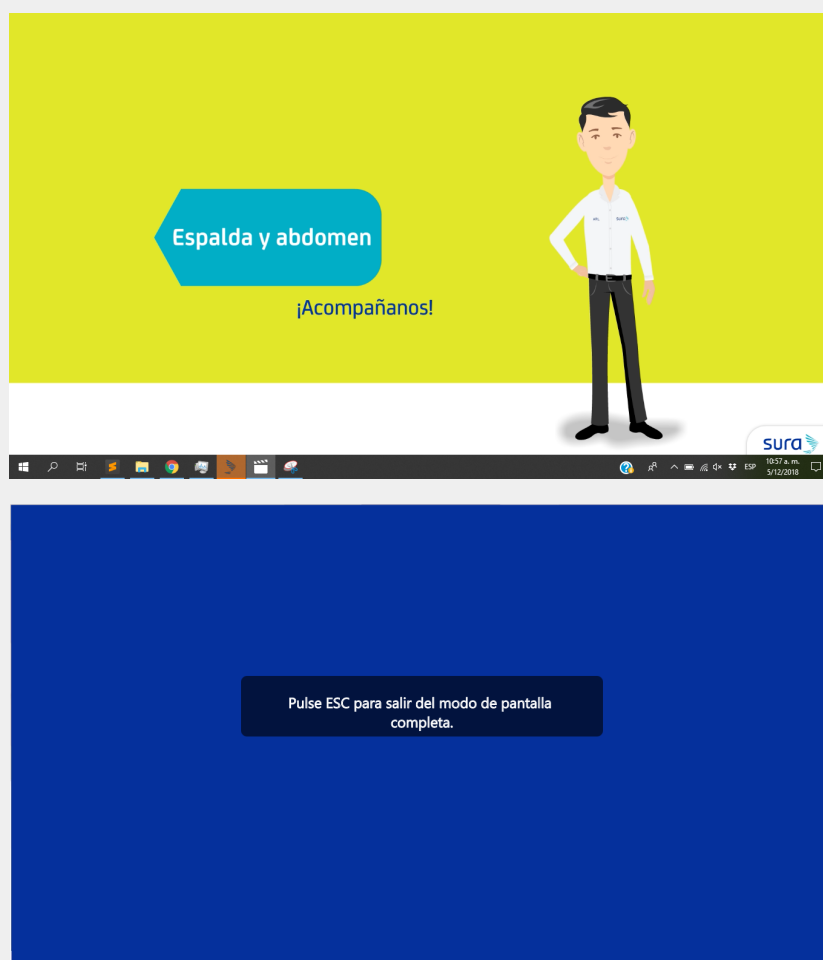
Para ver la hora exacta de reproducción, la cantidad y el tipo de ejercicios, la fecha de inicio y fin de la programación, **haga clic sobre los rectángulos de color:**



Automáticamente cuando sea la hora para la reproducción de los ejercicios, aparece el mensaje **"Inicio de pausas activas"**. El usuario puede aceptar o cancelar la reproducción:

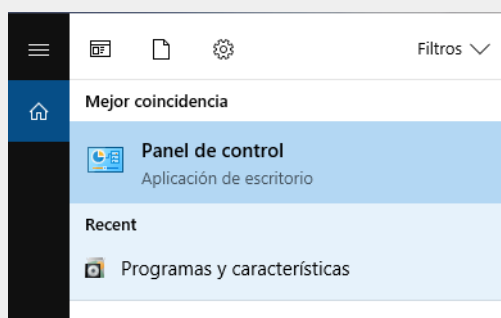


Reproducción de los ejercicios. En la reproducción de los ejercicios, el usuario puede salir del video o del modo pantalla completa, presionando la tecla ESC.

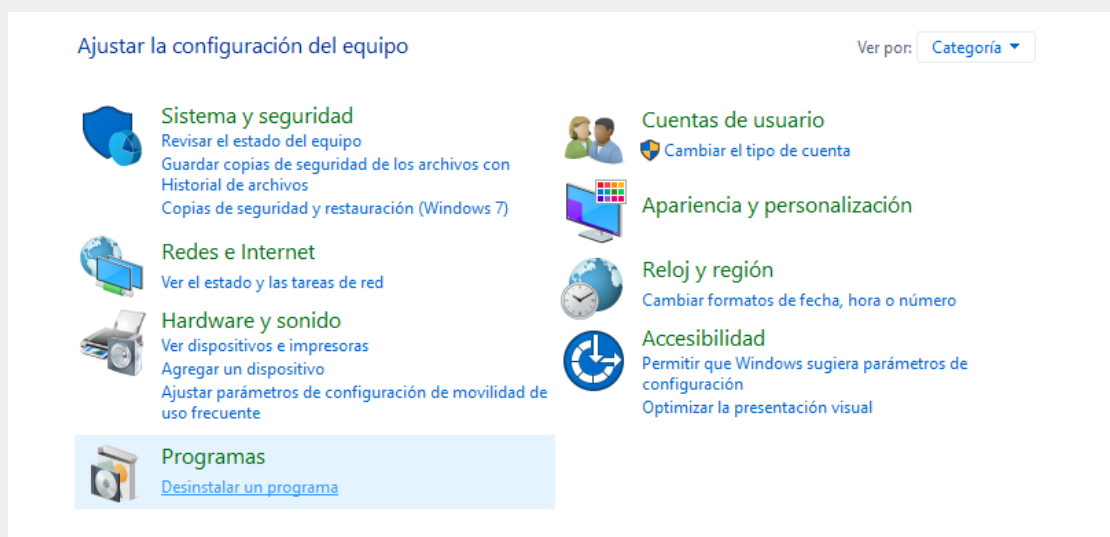


Desinstalación en Windows

1. Ingrese al panel de control de **Windows**:



2. Busque la opción Programas / Desinstalar programa:

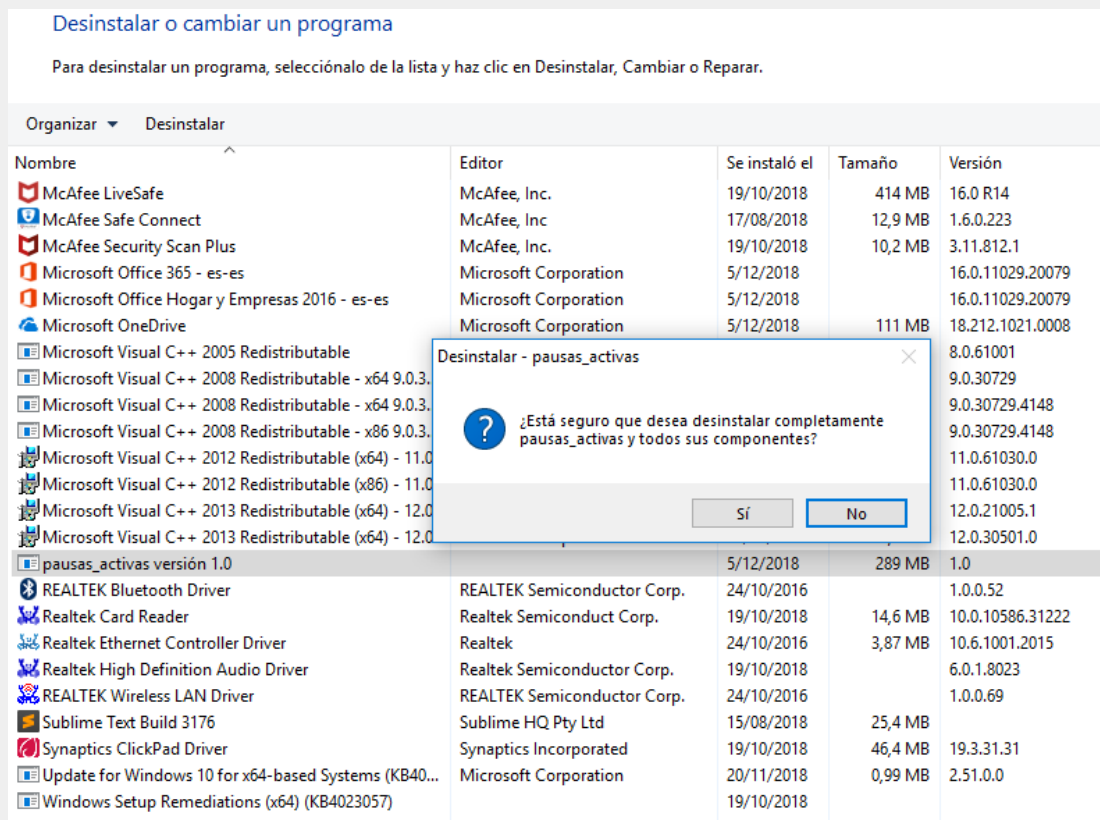


3. Al ingresar ubique en la lista el nombre **Pausas_saludables versión 1.0**

Microsoft Office 365 - es-es	Microsoft Corporation	5/12/2018		16.0.11029.20079
Microsoft Office Hogar y Empresas 2016 - es-es	Microsoft Corporation	5/12/2018		16.0.11029.20079
Microsoft OneDrive	Microsoft Corporation	5/12/2018	111 MB	18.212.1021.0008
Microsoft Visual C++ 2005 Redistributable	Microsoft Corporation	24/10/2016	4,84 MB	8.0.61001
Microsoft Visual C++ 2008 Redistributable - x64 9.0.3...	Microsoft Corporation	24/10/2016	12,4 MB	9.0.30729
Microsoft Visual C++ 2008 Redistributable - x64 9.0.3...	Microsoft Corporation	24/10/2016	13,1 MB	9.0.30729.4148
Microsoft Visual C++ 2008 Redistributable - x86 9.0.3...	Microsoft Corporation	24/10/2016	10,1 MB	9.0.30729.4148
Microsoft Visual C++ 2012 Redistributable (x64) - 11.0...	Microsoft Corporation	19/10/2018	20,5 MB	11.0.61030.0
Microsoft Visual C++ 2012 Redistributable (x86) - 11.0...	Microsoft Corporation	19/10/2018	17,3 MB	11.0.61030.0
Microsoft Visual C++ 2013 Redistributable (x64) - 12.0...	Microsoft Corporation	19/10/2018	20,5 MB	12.0.21005.1
Microsoft Visual C++ 2013 Redistributable (x64) - 12.0...	Microsoft Corporation	19/10/2018	20,5 MB	12.0.30501.0
pausas_activas versión 1.0		5/12/2018	289 MB	1.0
REALTEK Bluetooth Driver	REALTEK Semiconductor Corp.	24/10/2016		1.0.0.52



1. Haga doble clic en el programa y luego confirme su **desinstalación**:



Desinstalación en MAC

Busque en Aplicaciones la carpeta y elimínela:

