

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 lists four categories: 'Ejemplo', 'Administrativo', 'Desarrollador', and 'Personal administrativo'. Each category has a 'Ver' link with a magnifying glass icon and a 'Configurar' link with a gear icon. The 'Configurar' link for the 'Ejemplo' category is highlighted by a red box, and an arrow points from the 'Software de pausas activas' option in the previous screenshot to this 'Configurar' link.

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](#)

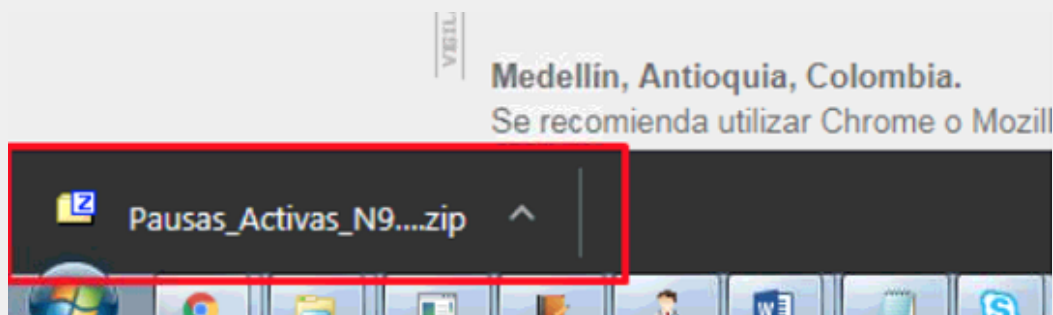
FINALIZAR Y DESCARGAR



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 masiva - MSI

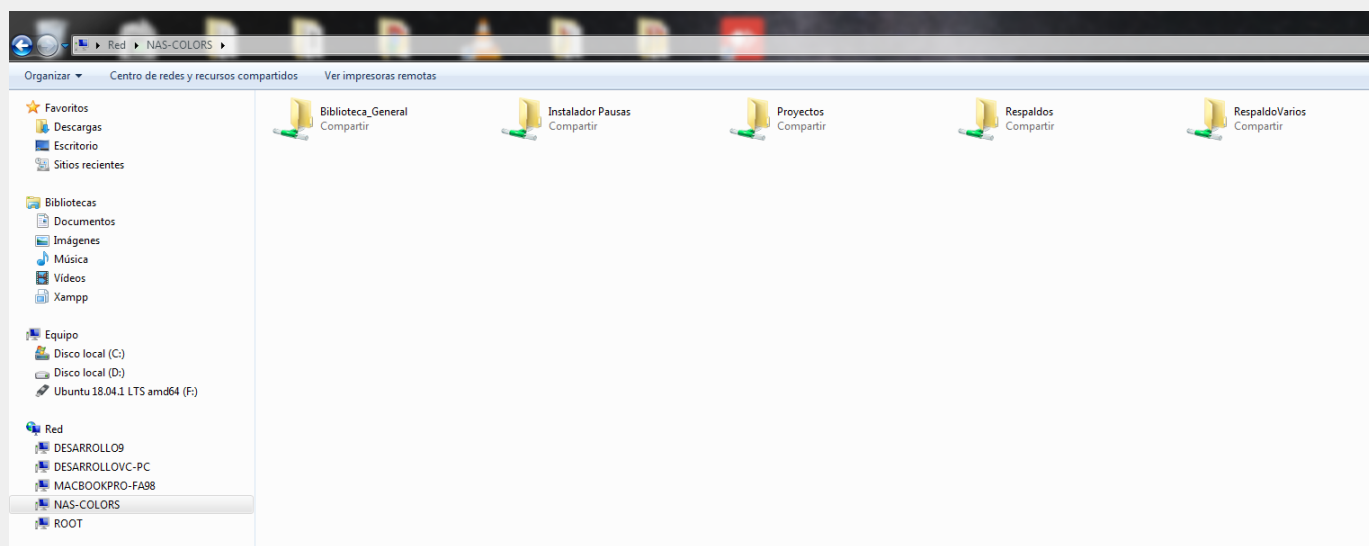
Para el correcto funcionamiento de nuestro software de **Pausas Saludables** lo invitamos a seguir estos pasos:

Los pasos que se presentan a continuación **pueden variar entre versión de windows** para la gestión de recursos compartidos en la red.

Recomendamos consultar con el área encargada de gestionar las instalaciones de software dentro de las empresas, teniendo en cuenta que el procedimiento puede variar según políticas, restricciones y configuraciones de red. La presente guía se hace teniendo en cuenta un servidor de gestión de archivos básicos.

Dentro de la red, los computadores deben tener acceso a la siguiente dirección

https://www.arlsura.com/api_pausasactivas/public/api/v1 ya que desde allí se descargan los contenidos correspondientes a las actualización de las pausas activas realizados por ARL SURA.

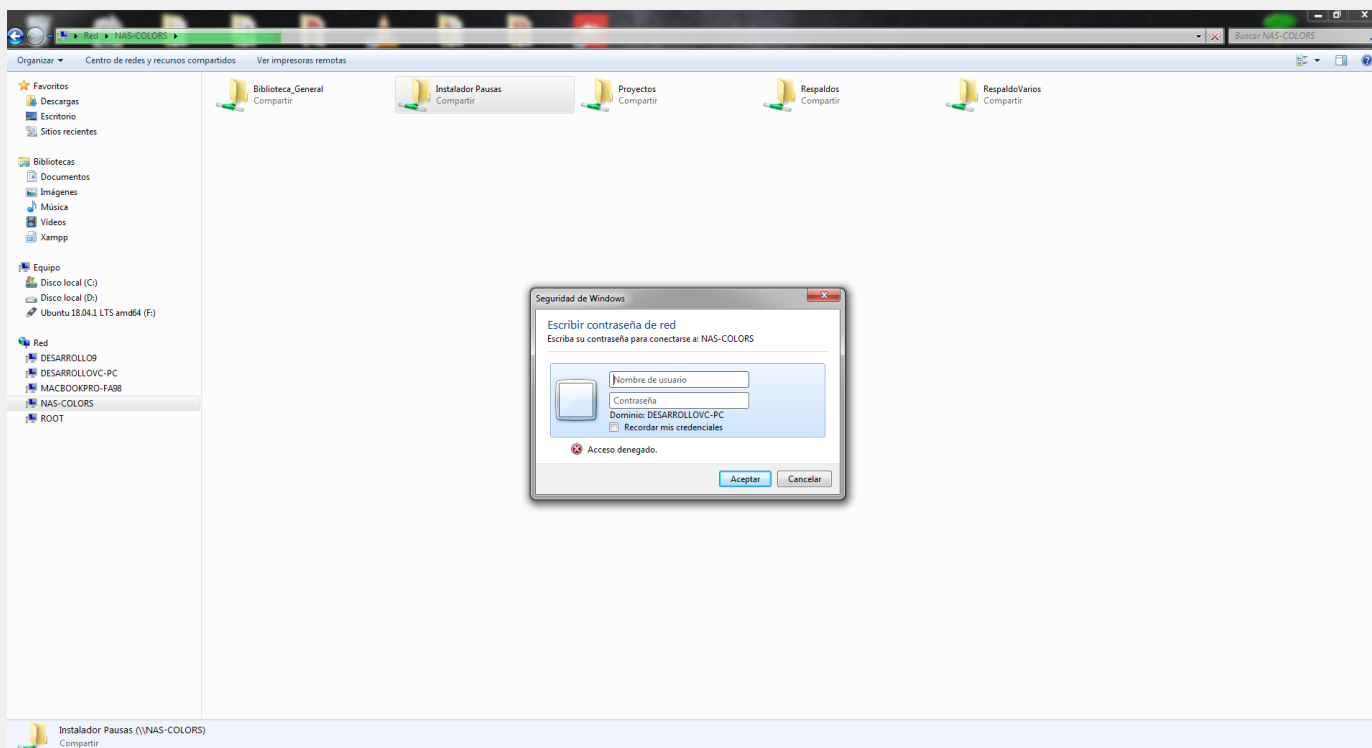


Ubicar en el explorador de archivos la carpeta dispuesta por el administrador del servidor de archivos de la red para el instalador de las **Pausas saludables ARL SURA**.



Suministrar las credenciales necesarias para acceder al contenido.

Nota: recuerde que las políticas dependen del área competente del control de los dispositivos en la empresa TI.



Al descargar es necesario descomprimir el archivo, y luego de ello se obtendrá una carpeta con los recursos para la instalación. **El .msi ejecutará una instalación limpia para el computador del usuario.** En el paquete descargado existe una carpeta con el nombre de files la cual contiene toda la configuración particular para la

Este equipo > Descargas > PausasActivas				
	Nombre	Fecha de modificación	Tipo	Tamaño
	files	28/10/2020 3:12 p. m.	Carpeta de archivos	
	Pausas_saludables.msi	21/10/2020 4:53 p. m.	Paquete de Windo...	49.980 KB

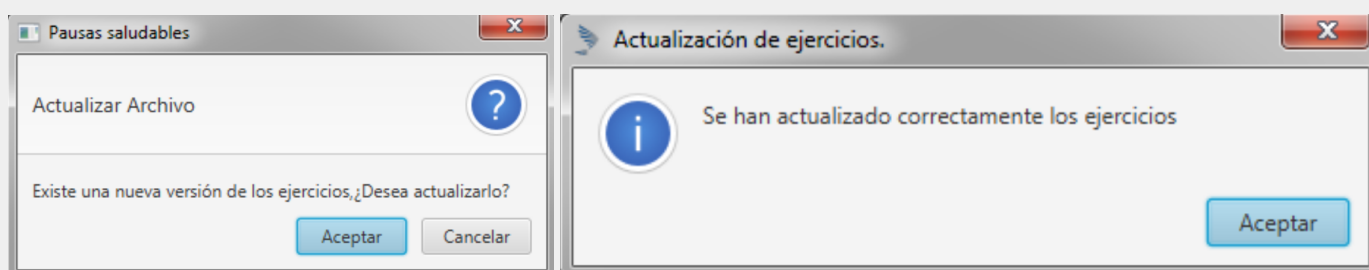
Se debe tener el instalador correspondiente en la carpeta con la estructura de archivos como se muestra en la imagen para proceder a ejecutar el archivo **Pausas_saludables**.



Luego de la correcta instalación en la estación de trabajo se debe abrir la carpeta "files" que se encuentra junto con el instalador y copiar todo el contenido de la carpeta a la siguiente ruta **C:\Program Files (x86)\Pausas Saludables\files** o donde quedó instalada la aplicación.

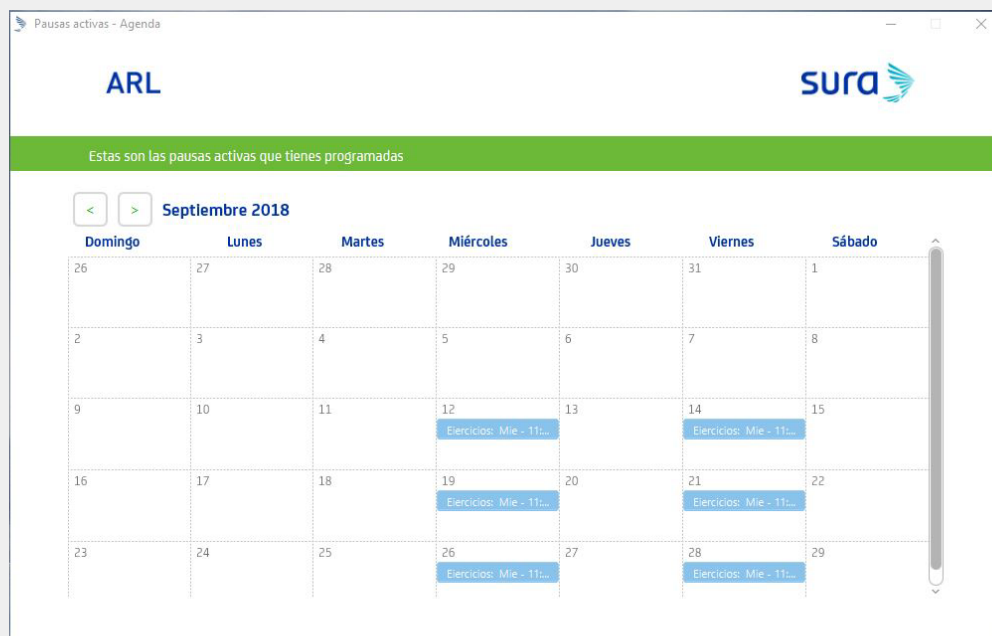
Luego de esto se podrá buscar la aplicación para su correcta ejecución en el computador con las configuraciones correspondientes.

Si al momento de instalar la aplicación, se detecta algún cambio en las pausas programadas desde el sitio de ARL SURA por parte del administrador de la empresa, la herramienta mostrará un mensaje como el que se muestra a continuación solicitando la actualización de la información.

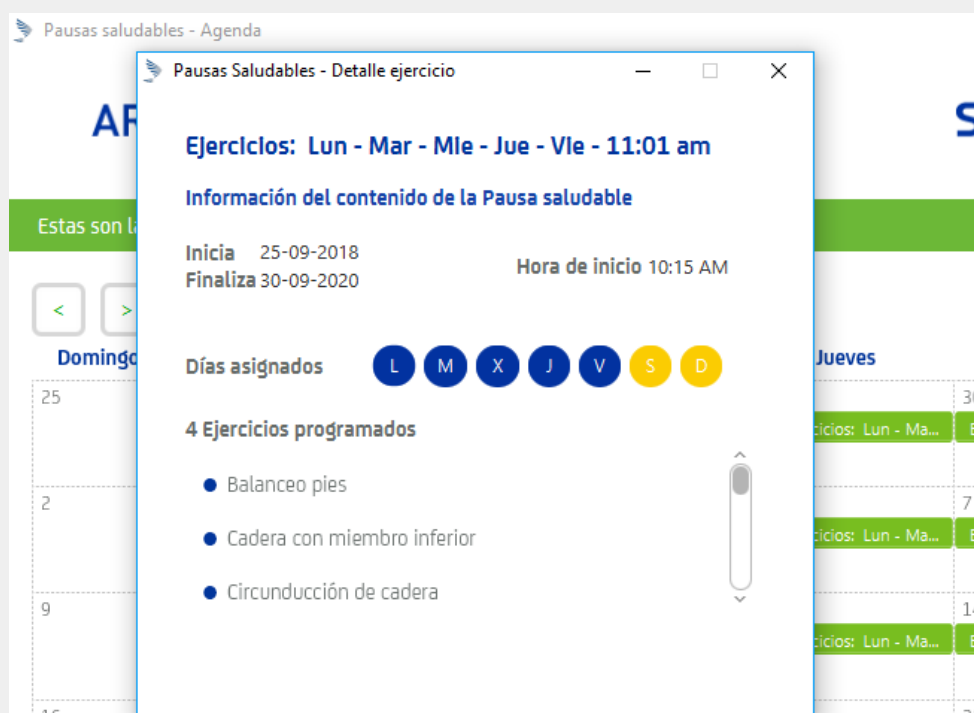


Ejecución de los ejercicios

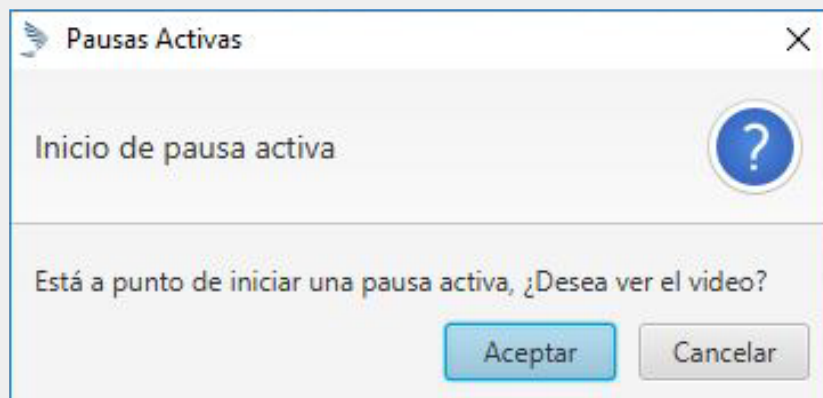
El software de Pausas Saludables se abre automáticamente luego de la instalación y muestra el calendario en el mes actual con la programación de los ejercicios:



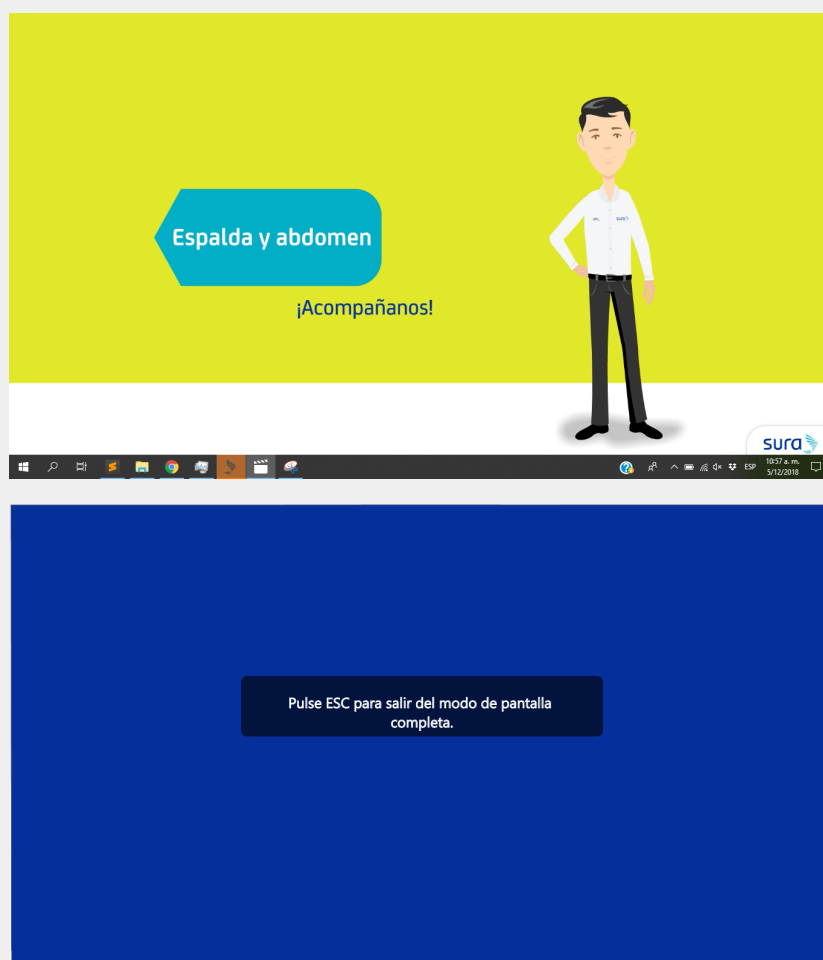
Para ver la hora exacta de reproducción, la cantidad y el tipo de ejercicios, la fecha de inicio y fin de la programación, **haga clic sobre los rectángulos de color:**



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:

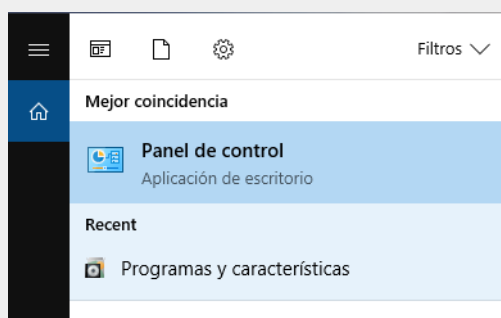


Reproducción de los ejercicios. En la reproducción de los ejercicios, el usuario puede salir del video o del modo pantalla completa, presionando la tecla ESC.

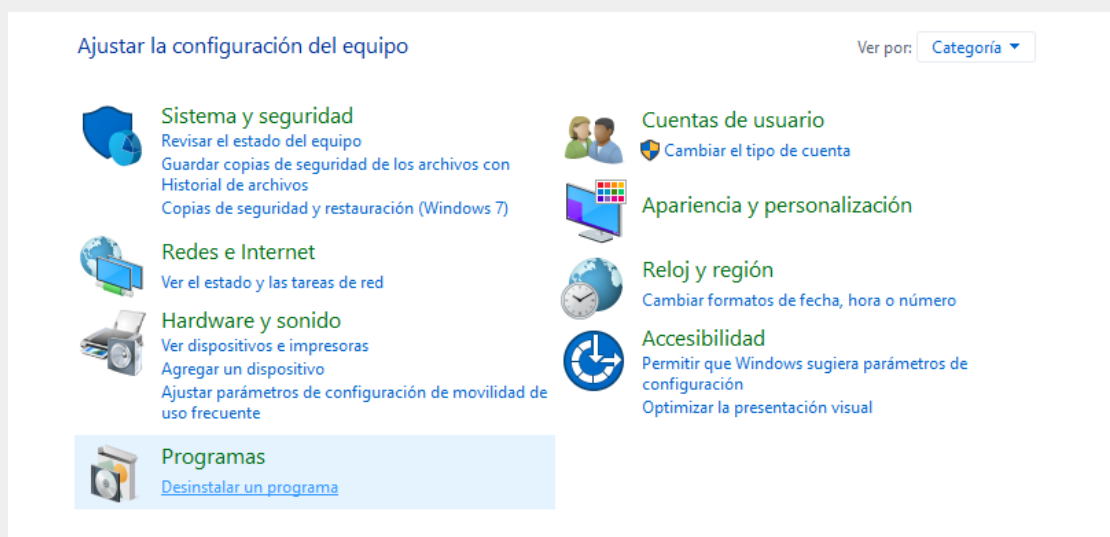


Desinstalación en Windows

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



2. Busque la opción Programas / Desinstalar programa:

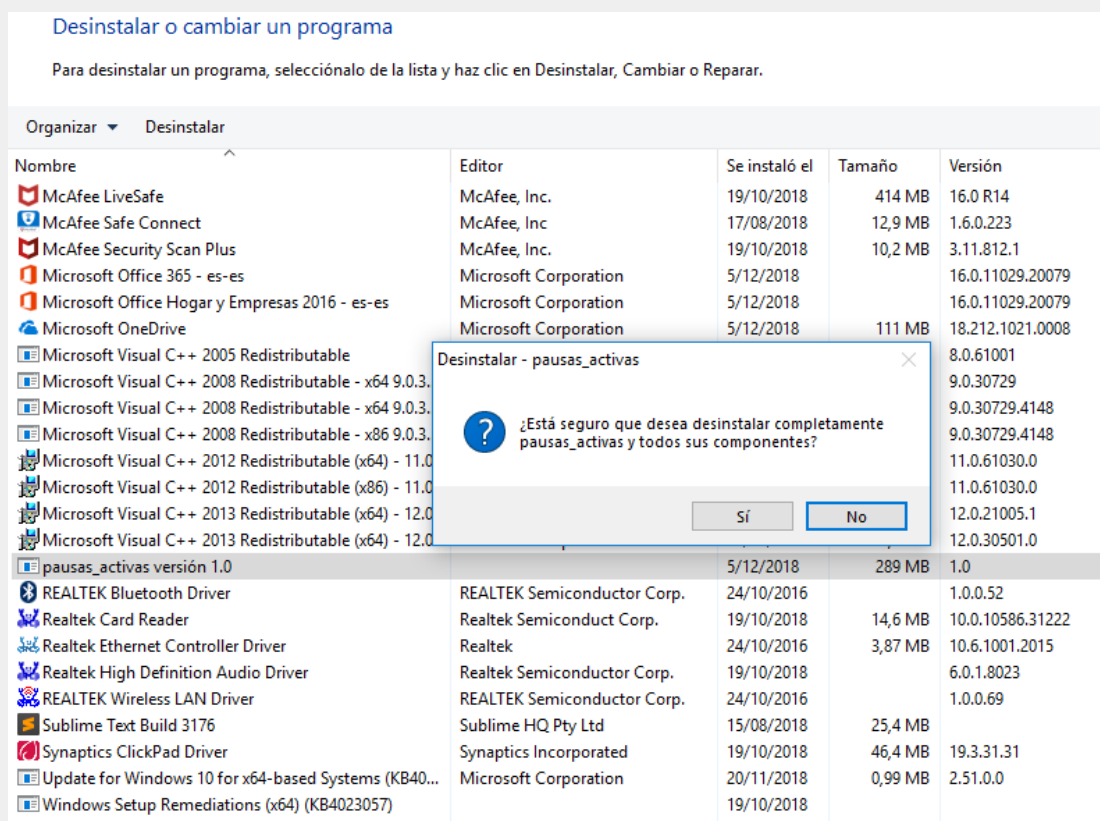


3. Al ingresar ubique en la lista el nombre **Pausas_saludables versión 1.0**

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:

