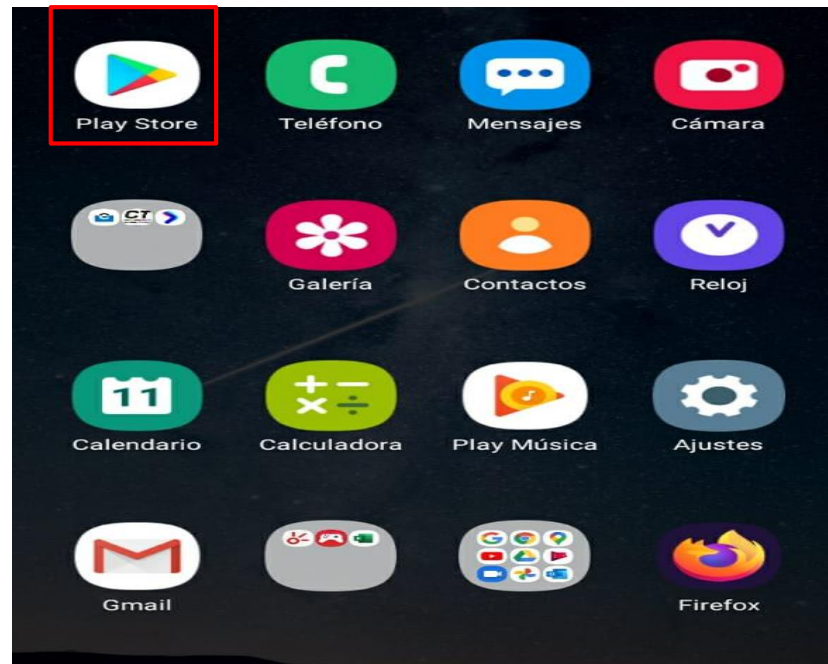


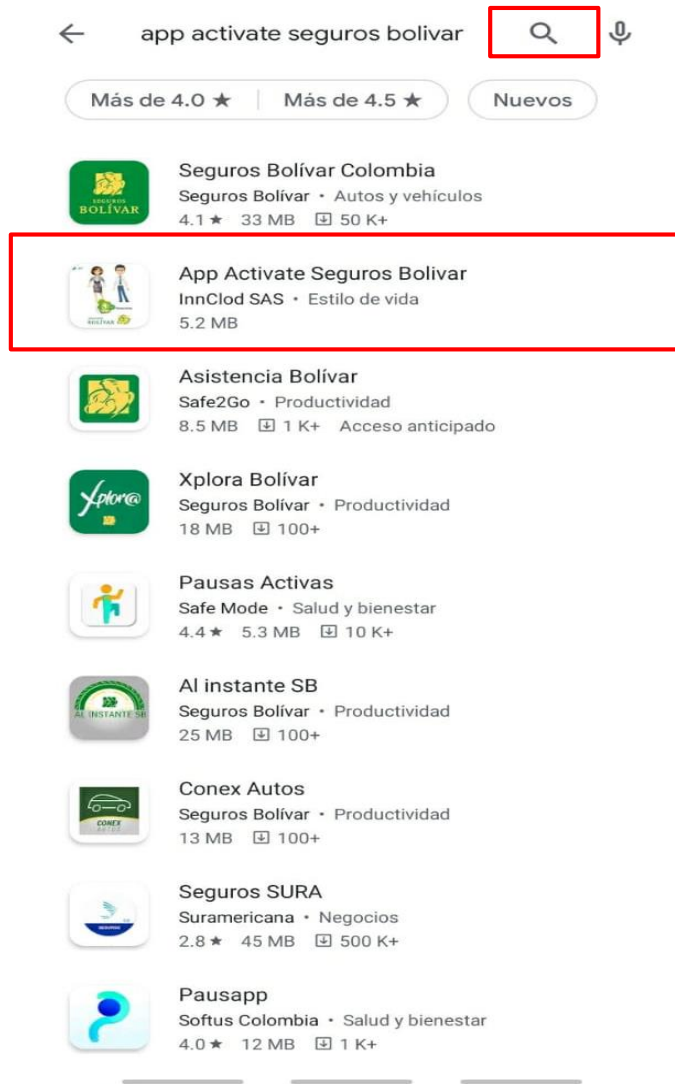


# PASOS PARA DESCARGAR LA APP DESDE TU CELULAR ANDROID

1. Entrar a la tienda de Play Store dar clic en el icono.



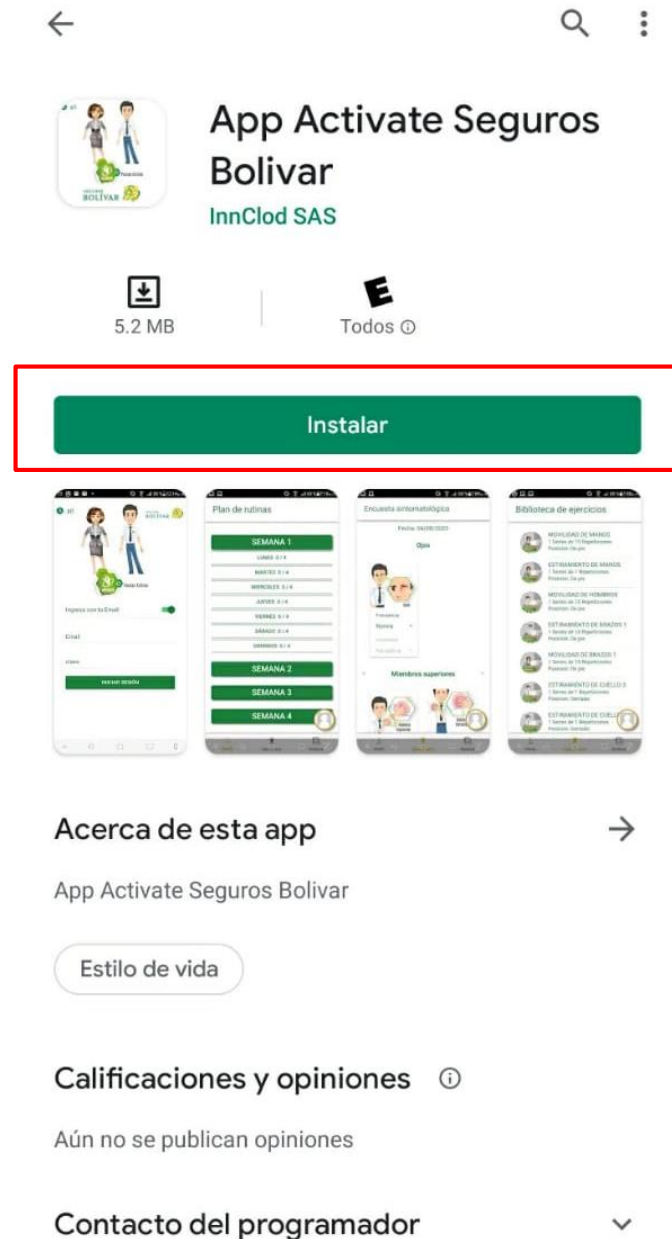
2.



Dar clic en el buscador y colocar allí app  
actívate seguros Bolívar

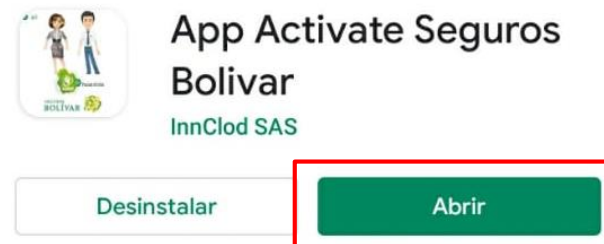
**NOTA:** Descargar la aplicación que  
aparece dentro del recuadro rojo -  
Icono de ACTIVATE

3.

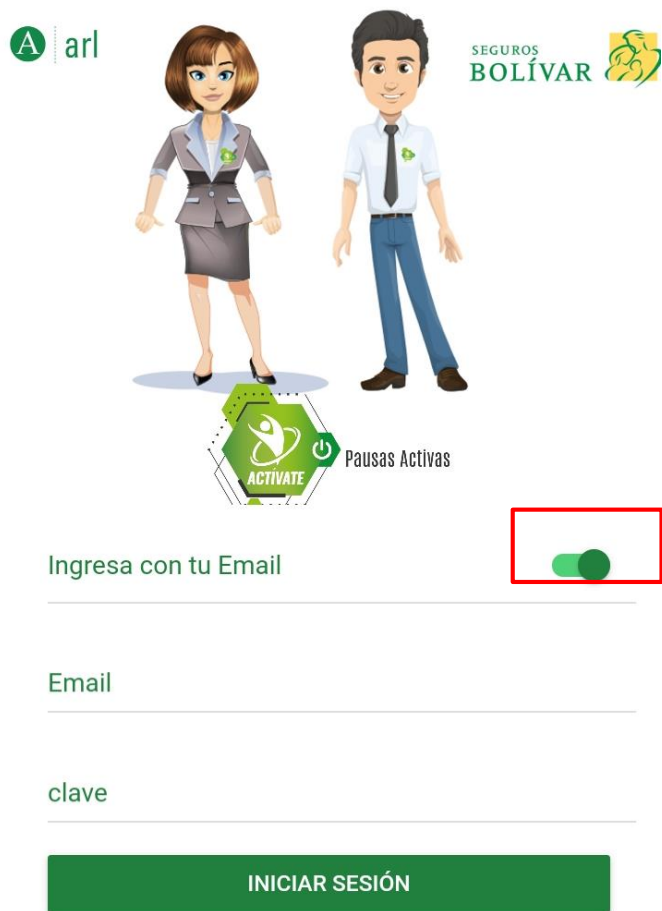


Dar clic en Instalar para luego acceder a la aplicación de actívale Seguros Bolívar.

4. Abrir la aplicación, seguido de esto colocar su usuario y contraseña para acceder.

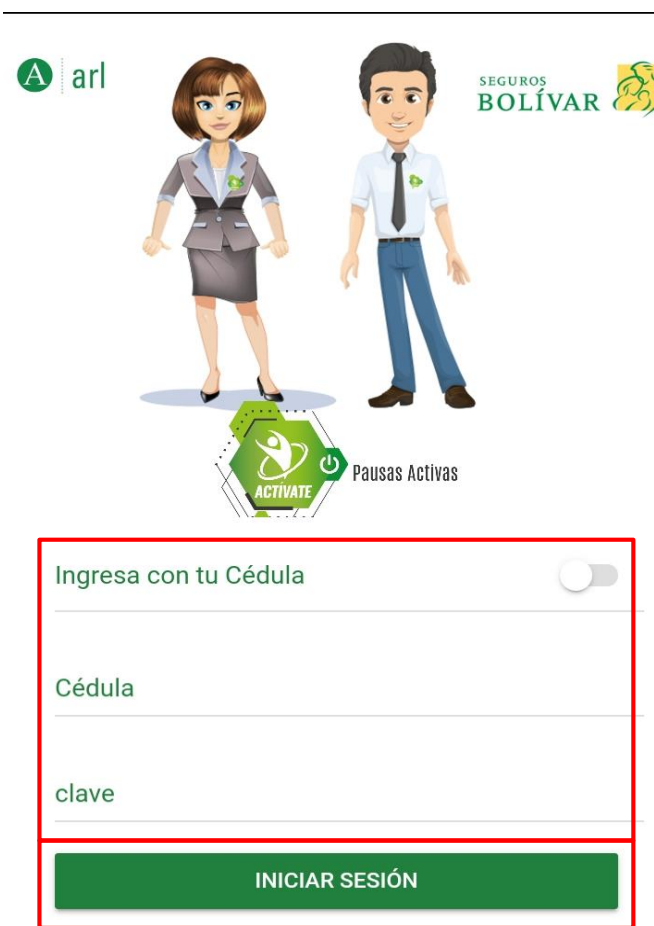


5. Si desea colocar su CC ( cedula de ciudadanía) desactive el botón verde que se encuentra en la parte derecha de la pantalla, sino ingresar con su email.



The screenshot shows the login interface for 'Pausas Activas'. At the top, there is a logo for 'ar' and 'SEGUROS BOLÍVAR'. Below the logo are two cartoon characters, a woman and a man, representing the brand. A green hexagonal button with a power icon and the word 'ACTIVATE' is positioned below the characters. The text 'Pausas Activas' is written to the right of the button. Below the button, there is a toggle switch for 'Ingresa con tu Email', which is currently turned on (green). Below the toggle switch are three input fields labeled 'Email' and 'clave'. At the bottom, there is a green button labeled 'INICIAR SESIÓN'.

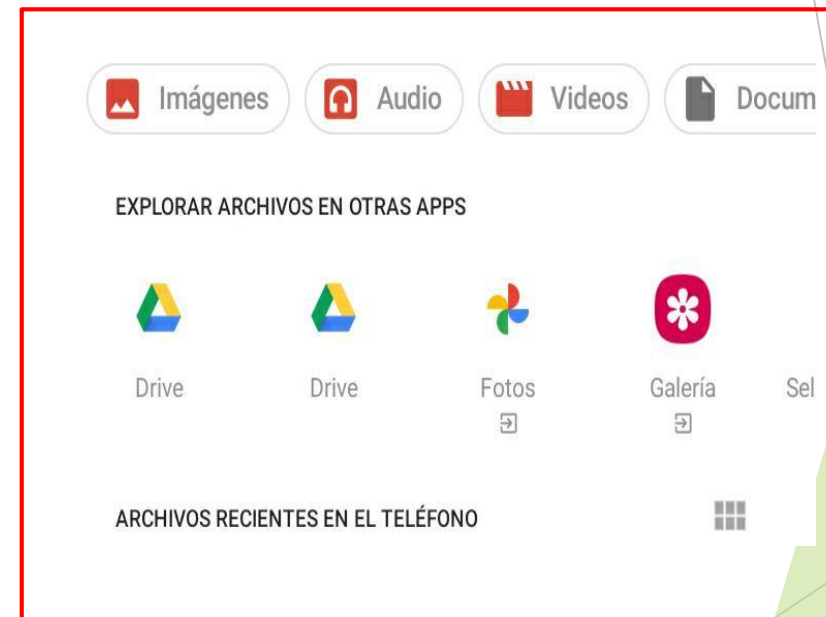
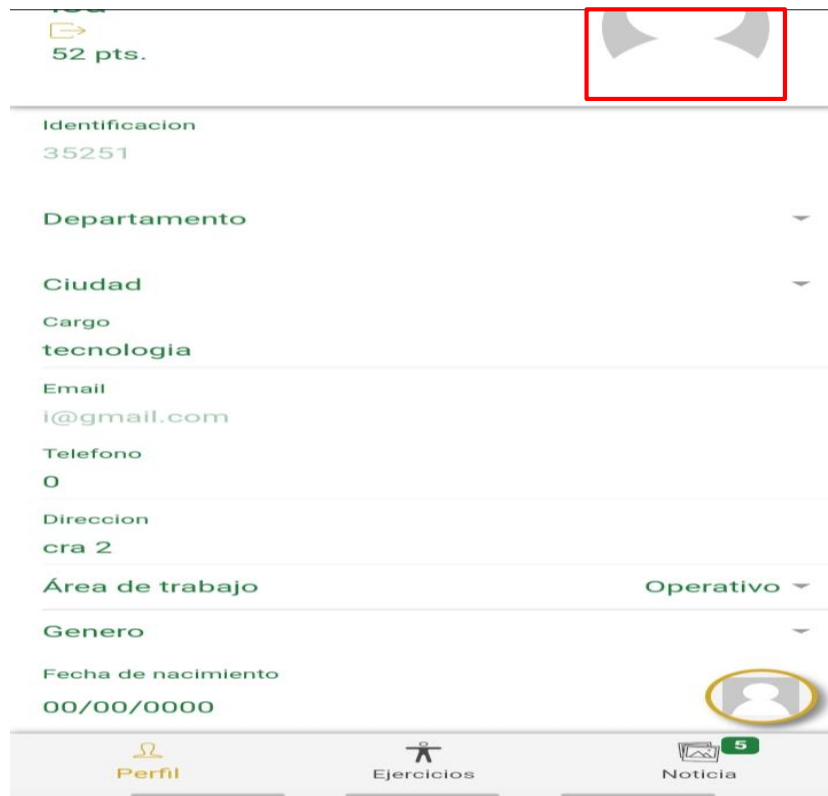
6. Coloque su usuario y clave y de clic en iniciar



The screenshot shows the login interface for 'Pausas Activas'. At the top, there is a logo for 'ar' and 'SEGUROS BOLÍVAR'. Below the logo are two cartoon characters, a woman and a man, representing the brand. A green hexagonal button with a power icon and the word 'ACTIVATE' is positioned below the characters. The text 'Pausas Activas' is written to the right of the button. Below the button, there is a toggle switch for 'Ingresa con tu Cédula', which is currently turned off (white). Below the toggle switch are three input fields labeled 'Cédula' and 'clave'. At the bottom, there is a green button labeled 'INICIAR SESIÓN'.

## 7. Pantalla de inicio:

Para cambiar la imagen de su usuario dar clic en la parte de derecha y luego seleccione una imagen de su teléfono para que pueda quedar como fondo de usuario



8. Indique en esta parte el departamento, ciudad y el tipo de cargo el cual usted tiene en la empresa o departamento de la misma.

Identificacion  
35251

Departamento

Ciudad

Cargo  
tecnologia

Email  
i@gmail.com

Telefono  
0

Direccion  
cra 2

Área de trabajo Operativo

Genero

Fecha de nacimiento  
00/00/0000

Perfil Ejercicios Noticia 5

9. Indique su numero de teléfono, dirección y el área De trabajo a la cual pertenece

Identificacion  
35251

Departamento

Ciudad

Cargo  
tecnologia

Email  
i@gmail.com

Telefono  
0

Direccion  
cra 2

Área de trabajo Operativo

Genero

Fecha de nacimiento  
00/00/0000

Perfil Ejercicios Noticia 5

10. Llene los datos que aparecen es la parte que se encuentra como lo son:

genero, fecha de Nacimiento, fecha de ingreso, lateralidad al terminar de llenar estos datos debe dar clic en actualizar esto para que la aplicación actualice sus datos.

isa  
54 pts.

Genero

Fecha de nacimiento  
00/00/0000

Fecha de ingreso  
00/00/0000

Lateralidad

**ACTUALIZAR INFORMACIÓN**

Estatura Cm  
153

Peso Kg  
59

Índice de masa corporal: 25.2

Sobrepeso

Posibles efectos:  
Fatiga, angina, infarto, aterosclerosis

Perfil Ejercicios Noticia

isa



54 pts.



00/00/0000

Fecha de ingreso

00/00/0000

Lateralidad

ACTUALIZAR INFORMACIÓN

Estatura Cm

153

Peso Kg

59

Índice de masa corporal: 25.2

Sobrepeso

Posibles efectos:

Fatiga, angina, infarto, aterosclerosis

ACTUALIZAR MEDIDAS

actualizado el 10/8/2020



Perfil



Ejercicios



Noticia

11. Deberá realizar el mismo proceso que hizo en el paso anterior para que pueda actualizar el resto de datos

Como lo son:

Altura y peso.

- Luego de esto dar clic en actualizar medidas

NOTA: El sistema realiza un índice de masa corporal, teniendo sus datos de peso y altura y dará las posibles consecuencias que usted pueda tener basando en los datos que usted mismo dio.

isa  
54 pts.

00/00/0000

Fecha de ingreso  
00/00/0000

Lateralidad

ACTUALIZAR INFORMACIÓN

Estatura Cm  
153

Peso Kg  
59

Índice de masa corporal: 25.2

Sobrepeso

Posibles efectos:  
Fatiga, angina, infarto, aterosclerosis

ACTUALIZAR MEDIDAS

actualizado el 10/8/2020

Perfil Ejercicios Noticia

- ▶ 12. Al dar clic en el icono de usuario que se encuentra en la parte inferior de la pantalla usted podrá encontrar lo siguiente.
- ▶ Encontrara tres iconos cada uno de llenos contiene diferentes procesos con los cuales cuenta la aplicación.
- ▶ 1. El primero de abajo hacia arriba son las semanas de los ejercicios que deberá realizar
- ▶ 2. En el segundo icono encontrara un seguimiento que puede realizar a su cuerpo
- ▶ 3. El tercero icono un seguimiento que realiza la aplicación según su rutina ejercicios realizados

Identificacion  
35251

Departamento

Ciudad

Cargo  
tecnologia

Email  
i@gmail.com

Telefono

Direccion  
cra 2

Área de trabajo  
Opera

Genero

Fecha de nacimiento  
00/00/0000

Perfil    Ejercicios    Noticia <sup>1</sup>



Seguimiento  
Encuesta  
Rutinas

## Plan de rutinas

### SEMANA 1

LUNES 0 / 4

MARTES 0 / 4

MIERCOLES 0 / 4

JUEVES 0 / 4

VIERNES 0 / 4

SÁBADO 0 / 4

DOMINGO 0 / 4

### SEMANA 2

### SEMANA 3

### SEMANA 4



Perfil



Ejercicios



Noticia

1

13: Esta son las semanas que el sistema le arroja para que usted pueda realizar sus pausas activas correspondiente al día y en la fecha en el que se encuentra.

**NOTA :** Puede que las semanas no vayan acorde con respecto a las semanas del mes ya que puede que usted allá realizado el registro a mitad del mes. Tener esto en cuenta.



14. Perfil: Muestra la información del perfil del usuario

Ejercicios: Muestra la biblioteca de ejercicios con la que cuenta el software

Noticias: Se visualizan las noticias que el Administrador de la empresa publico

isa  
54 pts.



Genero

Fecha de nacimiento

00/00/0000

Fecha de ingreso

00/00/0000

Lateralidad

ACTUALIZAR INFORMACIÓN

Estatura Cm

153

Peso Kg

59

Índice de masa corporal: 25.2

Sobrepeso

Posibles efectos:

Fatiga, angina, infarto, aterosclerosis



Perfil

Ejercicios

Noticia 1

15. Para poder abandonar la sesión deberá Dar clic en la parte izquierda superior de la Pantalla. De esta manera usted cerrara su Sesión como usuario de actívale Seguros Bolívar.