

Aplicación ErgoUIB

Esta aplicación informática está diseñada para enseñar automáticamente unos vídeos que os ayudarán a hacer ejercicios y estiramientos durante el trabajo, con el objeto de evitar problemas de espalda y mejorar vuestra salud.

Cuando instaléis la aplicación, aparecerá un icono de la UIB a la barra de tareas (parte inferior derecha de la pantalla). Icono UIB:

Preferencias: si clicáis con el botón derecho sobre el icono de la UIB y seleccionáis “preferencias”, aparecerán las siguientes opciones:

“Horarios”: podéis elegir la hora en la que queréis hacer los ejercicios. Podéis programar una o dos sesiones al día.

“Tu identificador”: sirve para recoger datos para un proyecto de investigación, en el cual se investiga el efecto de los ejercicios sobre la salud. Dado que el proyecto de investigación finalizó en 2013, no es necesario que rellenéis este apartado.

Activación automática

Cuando se activa la aplicación de forma automática, aparece en la pantalla un desplegable con las siguientes opciones:

"Veure": si clicamos encima, mostrará 4 vídeos enlazados uno tras otro, elegidos al azar de entre una lista de más de 20 ejercicios. Haced el primer ejercicio, y cuando acabéis, clicad sobre el vídeo para ver el siguiente vídeo, y así sucesivamente hasta completar los 4 ejercicios. También podéis visitar la página web en la que se muestran todos los vídeos clicando en el link que aparece en la pantalla emergente.

"Esperar": esperará 2 minutos y después volverá a aparecer la pantalla desplegable con las 3 opciones.

"Anular": anulará el ejercicio programado.