

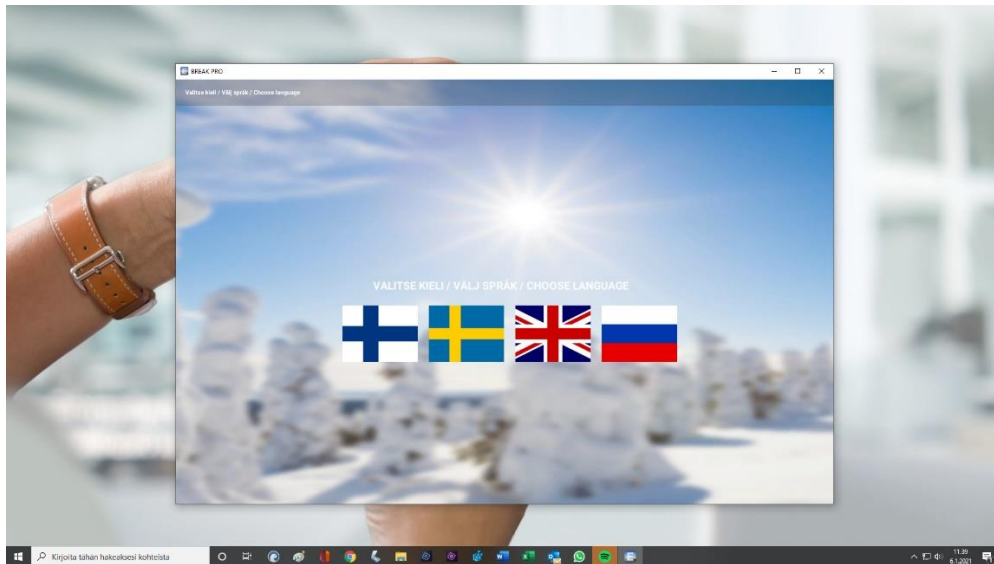
Nouse ylös, pysy aktiivisena –uusi sovellus muistuttaa sinua minitauoista.

Tarjoamme henkilöstömme käyttöön BREAK PRO Taukoliikuntasovelluksen.

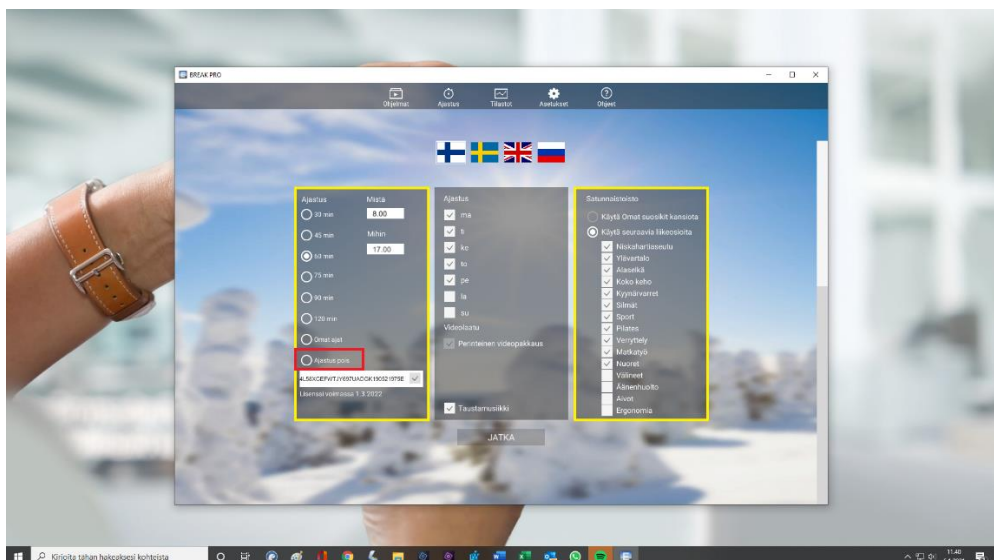
Sovellus asennetaan tietokoneellesi tietohallinnon toimesta.

Sovellus muistuttaa tauoista ja ohjaa sinua liikkumaan riittävästi työpäivän aikana.

BREAK PRO:n käyttöönotto sujuu helposti seuraavasti



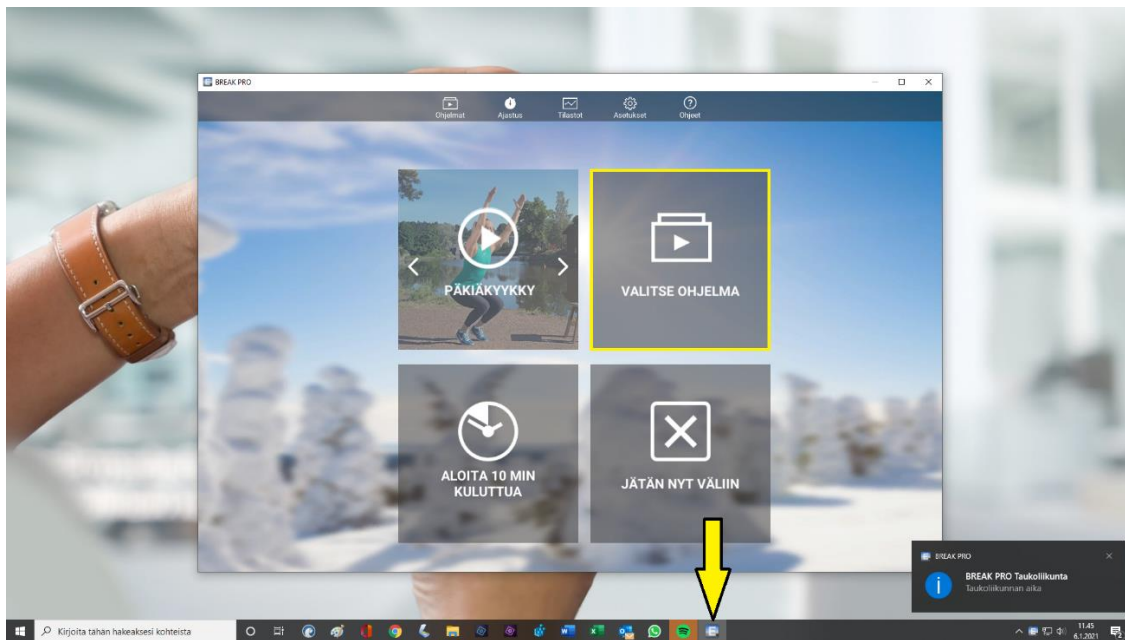
- Sovellus käynnistyy automaattisesti tietokoneen uudelleenkäynnistyksen tai uudelleen kirjautumisen yhteydessä.
- **Ensimmäisellä käynnistyksellä BREAK PRO pyytää sinua valitsemaan kielen FI, SV, EN tai RU.**
- Jos et tee kielivalintaa vaan suljet ohjelman, ohjelma kysyy kielivalintaa uudestaan seuraavan kerran koneelle kirjauduttaessa. Ohjelma ei ala itsestään tekemään taukoliikuntamuistutuksia.



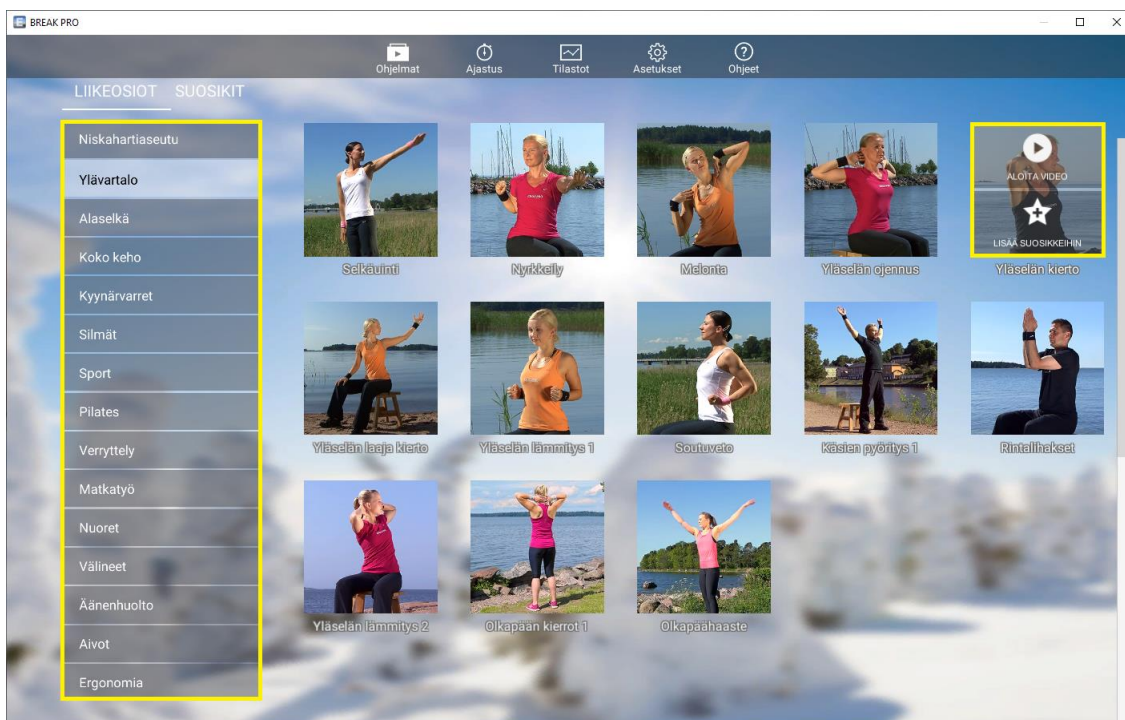
Kielivalinnan jälkeen aukeaa Asetukset sivu, jossa

- valitset taukoliikunnan muistutusvälin (30-120 min) tai kellonajat ja Satunnaistoiston asetukset.
- Ajustus -kohdasta voit valita myös ”Ajustus pois”, jos et halua taukoliikunnasta muistutuksia.
- Tämän jälkeen ohjelma toimii automaattisesti tekemiesi valintojen mukaan. Valintoja pääset milloin tahansa muuttamaan Asetukset sivulta.

Vinkit ohjelman käyttöön



- Kun BREAK PROn muistutus aktivoituu, suosittelemme käyttämään ”VALITSE OHJELMA” painiketta, josta pääset ohjelman liikevalikkoon.
- Jos ohjelma ei pääse päällimmäiseksi, klikkaa Tehtäväpalkin E-ikonia (kuvassa alhaalla).



- Tutustu LIIKEOSIOT -osiossa ohjelman laajaan liikevalikoimaan kuten mindfulness, pilates, äänenhuolto jne.
- Liikekuvan päältä voit sekä käynnistää videon että lisätä sen OMIIN SUOSIKKEIHIN.

HYVÄÄ TAUKOLIIKUNTAA!