

ERGOTITÁN

■ INSTRUCTIVO DE INSTALACIÓN

Llévalo contigo. Instálalo en pocos pasos y comienza tu evolución.

■ ¡ES MUY FÁCIL!

Sigue estos pasos y tendrás ERGOTITÁN instalado directamente en la pantalla de tu dispositivo.

1. PRESIONA EL ENLACE

Presiona el enlace de **ERGOTITÁN** que recibiste y ábrelo desde el navegador de tu dispositivo.

2. INSTALA ERGOTITÁN

Tienes **dos opciones** para instalarlo:

OPCIÓN 1

INSTALACIÓN AUTOMÁTICA

Si aparece automáticamente la opción “**Instalar ERGOTITÁN**”, presiónala.

■ Selecciona **INSTALAR** y luego **ACEPTAR** si el dispositivo lo solicita.

OPCIÓN 2

DESDE EL MENÚ DEL NAVEGADOR

1. Presiona los **tres puntos** ■.
2. Busca “**Instalar**” o “**Instalar y crear acceso directo**”.
3. Presiona la opción.
4. Selecciona **INSTALAR**.

■ **¡LISTO! ERGOTITÁN APARECERÁ EN LA PANTALLA DE TU DISPOSITIVO.**

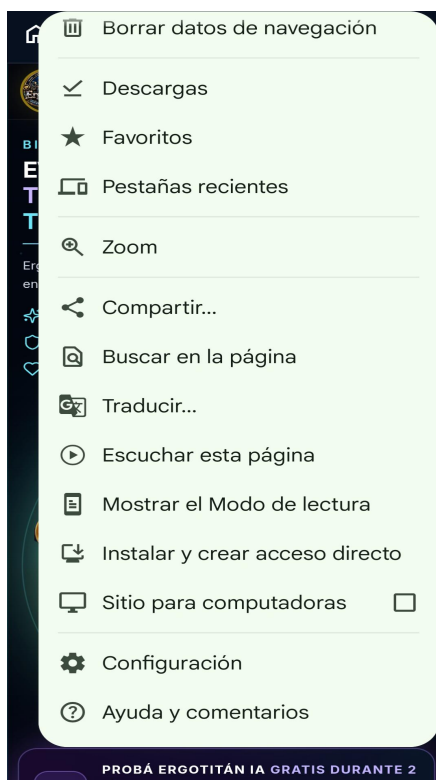
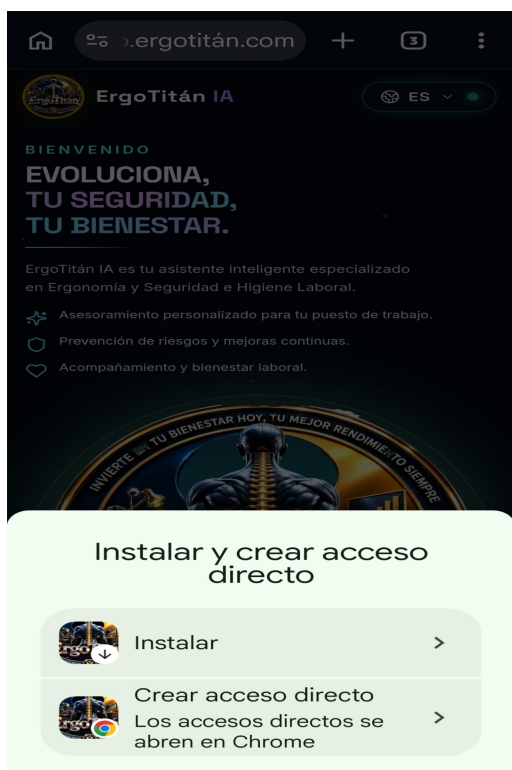
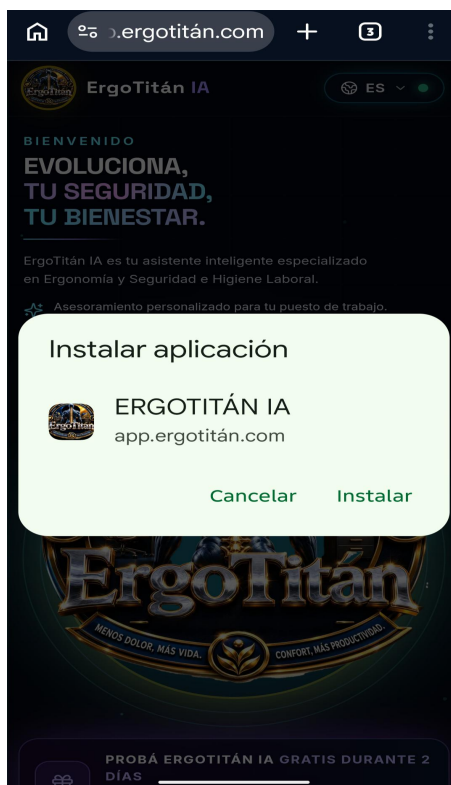
■ ¡AHORA COMIENZA TU EVOLUCIÓN!

- Empieza a aprender.
- Aprende a prevenir.
- Conoce mejor tu puesto de trabajo.

♥■ Comienza a cuidar de tu salud y bienestar laboral día a día.

■ INSTALA ERGOTITÁN Y COMIENZA A EVOLUCIONAR

Un paso sencillo puede ser el comienzo de una nueva forma de aprender, prevenir y cuidar tu bienestar laboral.





CÓMO REGISTRARTE EN ERGOTITÁN IA Y ACTIVAR TU CUENTA

Es muy fácil y en pocos pasos.

Creá tu cuenta, verificá tu correo y comenzá a proteger tu salud y bienestar laboral.



Asesoramiento para tu puesto de trabajo.



Prevención de riesgos y mejoras continuas.



Acompañamiento y bienestar laboral.

1 INGRESÁ A LA APP

Abrí la app o la página de ErgoTitán IA.



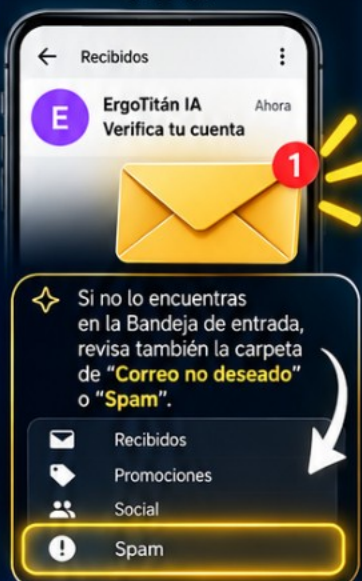
2 REGISTRATE

Complejá tus datos y seleccioná tu puesto de trabajo.



3 REvisa TU MAIL

Te enviaremos un correo para verificar y activar tu cuenta.



4 ACTIVÁ TU CUENTA

Abrió el correo de ErgoTitán IA y hacé clic en el botón "Verificar mi cuenta".



5 ¡LISTO!

Una vez verificado, tu cuenta estará activada y podrás ingresar.



6 COMENZÁ A PROTEGER TU SALUD Y BIENESTAR



■ INGRESÁ A ERGOTITÁN



VERIFICA TU MAIL
Y COMENZÁ A PROTEGER
TU SALUD Y BIENESTAR.



MÁS BIENESTAR



MÁS PRODUCTIVIDAD



UNA VIDA CON MENOS DOLOR



HOW TO REGISTER ON **ERGOTITÁN IA** AND ACTIVATE YOUR ACCOUNT

It's very easy and takes just a few steps.

Create your account, verify your email and start protecting your health and well-being at work.



Personalized guidance for your job position.



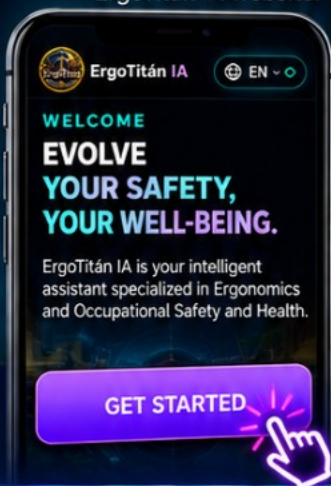
Risk prevention and continuous improvements.



Support and workplace well-being.

1 GO TO THE APP

Open the app or the ErgoTitán IA website.



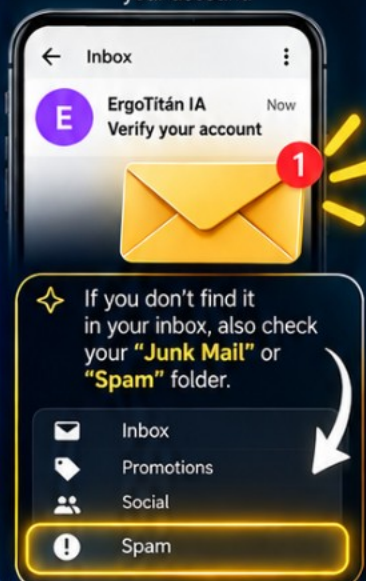
2 REGISTER

Complete your details and select your job position.



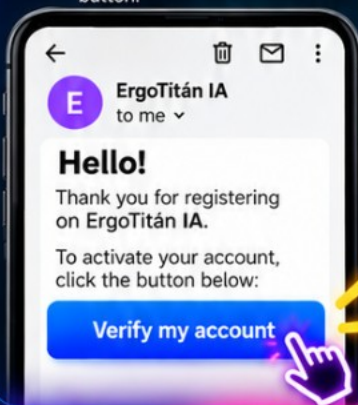
3 CHECK YOUR EMAIL

We will send you an email to verify and activate your account.



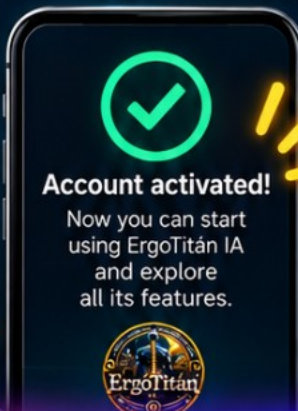
4 ACTIVATE YOUR ACCOUNT

Open the ErgoTitán IA email and click the "Verify my account" button.



5 DONE!

Once verified, your account will be activated and you can log in.



6 START PROTECTING YOUR HEALTH AND WELL-BEING



Less pain.



Better quality of life.



More comfort.



Higher productivity.



**CHECK YOUR EMAIL
AND START PROTECTING
YOUR HEALTH AND WELL-BEING.**



MORE SAFETY



MORE WELL-BEING



MORE PRODUCTIVITY



A LIFE WITH LESS PAIN



CÓMO SE CADASTRAR NO ERGOTITÁN IA E ATIVAR SUA CONTA

É muito fácil e em poucos passos.

Crie sua conta, verifique seu e-mail e comece a proteger sua saúde e bem-estar no trabalho.



Orientação personalizada para seu cargo de trabalho.



Prevenção de riscos e melhorias contínuas.



Acompanhamento e bem-estar no trabalho.

1 ACESSE O APLICATIVO

Abra o aplicativo ou o site do ErgoTitán IA.



2 CADASTRE-SE

Preencha seus dados e selecione seu cargo de trabalho.



3 VERIFIQUE SEU E-MAIL

Enviamos um e-mail para você verificar e ativar sua conta.



4 ATIVE SUA CONTA

Abra o e-mail do ErgoTitán IA e clique no botão "Verificar minha conta".



5 PRONTO!

Após a verificação, sua conta estará ativada e você poderá acessar.



6 COMECE A PROTEGER SUA SAÚDE E BEM-ESTAR



Menos dor.



Mais qualidade de vida.



Mais conforto.



Mais produtividade.



**VERIFIQUE SEU E-MAIL
E COMECE A PROTEGER
SUA SAÚDE E BEM-ESTAR.**



MAIS SEGURANÇA



MAIS BEM-ESTAR



MAIS PRODUTIVIDADE



UMA VIDA COM MENOS DOR



如何在 ERGOTITÁN IA

注册并激活你的账户

非常简单，只需几个步骤。

创建你的账户，验证你的电子邮件，
开始保护你在工作中的健康与福祉。



为你的工作岗位
提供个性化指导。



预防风险并实现
持续改进。



在工作中提供陪伴
并促进福祉。

1 进入 应用程序

打开 ErgoTitan IA
应用程序或网站。

2 注册账户

填写你的个人信息
并选择你的工作岗位。

3 查看你的邮件

我们会发送一封电子邮件
让你验证并激活你的账户。



4 激活你的账户

打开 ErgoTitan IA
的电子邮件，然后点击
“验证我的账户”按钮。

5 完成！

验证后，你的账户
将被激活，你就可以
登录使用了。

6 开始保护你的 健康与福祉



查看你的邮件
并开始保护
你的健康与福祉。



- 更高的安全保障
- 更好的健康状态
- 更高的工作效率
- 更少的疼痛的生活



COMMENT S'INSCRIRE SUR ERGOTITÁN IA

ET ACTIVER VOTRE COMPTE

C'est très simple et en quelques étapes.

Créez votre compte, vérifiez votre e-mail et commencez à protéger votre santé et votre bien-être au travail.



Conseils personnalisés pour votre poste de travail.



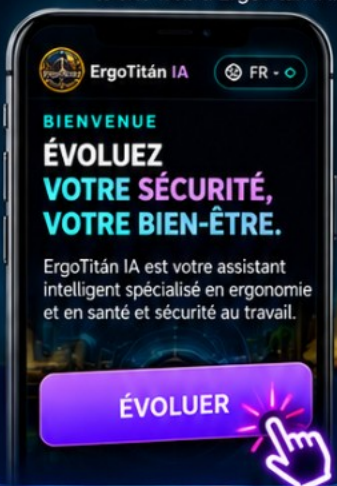
Prévention des risques et améliorations continues.



Soutien et bien-être au travail.

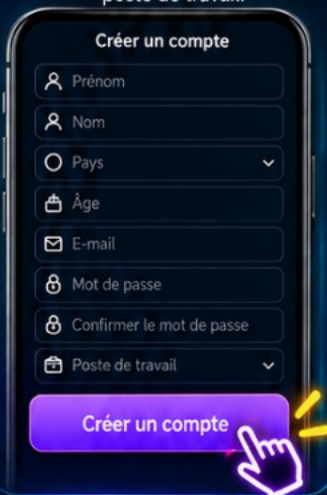
1 ACCÉDEZ À L'APPLICATION

Ouvrez l'application ou le site web d'ErgoTitán IA.



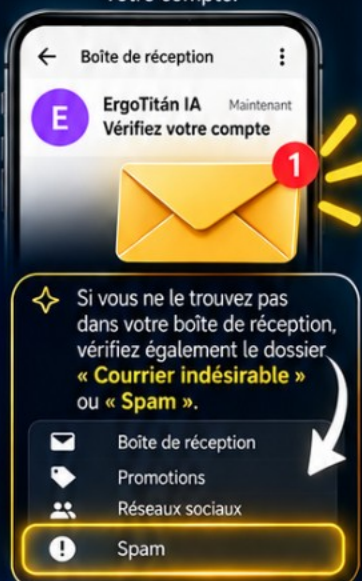
2 INSCRIVEZ-VOUS

Complétez vos données et sélectionnez votre poste de travail.



3 VÉRIFIEZ VOTRE E-MAIL

Nous vous enverrons un e-mail pour vérifier et activer votre compte.



4 ACTIVEZ VOTRE COMPTE

Ouvrez l'e-mail d'ErgoTitán IA et cliquez sur le bouton « Vérifier mon compte ».



5 C'EST FAIT !

Une fois vérifié, votre compte sera activé et vous pourrez vous connecter.



6 COMMENCEZ À PROTÉGER VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE



Moins de douleur.



Meilleure qualité de vie.



Plus de confort.



Plus de productivité.



**VÉRIFIEZ VOTRE E-MAIL
ET COMMENCEZ À PROTÉGER
VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE.**



PLUS DE SÉCURITÉ



PLUS DE BIEN-ÊTRE



PLUS DE PRODUCTIVITÉ



UNE VIE AVEC MOINS DE DOULEUR



CÓME REGISTRARSI SU **ERGOTITÁN IA**

E ATTIVARE IL TUO ACCOUNT

È molto semplice e in pochi passaggi.

Crea il tuo account, verifica la tua e-mail e inizia a proteggere la tua salute e il tuo benessere sul lavoro.



Consulenza personalizzata per il tuo posto di lavoro.



Prevenzione dei rischi per miglioramenti continui.



Supporto e benessere lavorativo.

1 ACCEDI ALL'APP

Apri l'app o la pagina web di ErgoTitan IA.



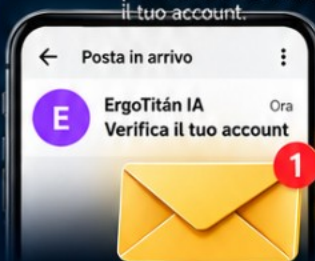
2 REGISTRATI

Completa i tuoi dati e seleziona il tuo posto di lavoro.



3 CONTROLLA LA TUA E-MAIL

Ti invieremo un'e-mail per verificare e attivare il tuo account.



Se non la trovi nella Posta in arrivo, controlla anche la cartella "Posta indesiderata" o "Spam".

- Posta in arrivo
- Promozioni
- Social
- Spam

4 ATTIVA IL TUO ACCOUNT

Apri l'e-mail di ErgoTitan IA e clicca sul pulsante "Verifica il mio account".



5 FATTO!

Una volta verificato, il tuo account sarà attivato e potrai accedere.



6 INIZIA A PROTEGGERE LA TUA SALUTE E IL TUO BENESSERE



Meno dolore.



Più qualità di vita.



Più comfort.



Maggiore produttività.



**CONTROLLA LA TUA E-MAIL
E INIZIA A PROTEGGERE
LA TUA SALUTE E IL TUO BENESSERE.**



PIÙ SICUREZZA



PIÙ BENESSERE



PIÙ PRODUTTIVITÀ



UNA VITA CON MENO DOLORE

GUÍA PRÁCTICA

ERGOTITÁN

IA



Descubrí cómo usar cada función
para cuidar tu seguridad, tu salud y tu bienestar laboral.

APRENDE • PREVIENE • CORRIGE • EVOLUCIONA

TU TRABAJO CAMBIA. TU FORMA DE CUIDARTE TAMBIÉN.

CÓMO USAR ERGOTITÁN

Una guía para descubrir, aprovechar y conectar todas las herramientas de la plataforma.

ErgoTitán reúne funciones pensadas para acompañarte en tu puesto de trabajo: podés consultar, analizar, aprender, practicar y mejorar tus hábitos de seguridad y ergonomía desde un mismo lugar.

¿Por dónde empezar?

Ingresá a la aplicación, explorá el menú y comenzá por la función que más se adapte a lo que necesitás en ese momento. Algunas funciones pueden depender de tu plan y otras pueden utilizar créditos.

LAS 10 FUNCIONES PRINCIPALES

01	ErgoTitán IA Asistente de Seguridad e Higiene y Ergonomía
02	ErgoScan Análisis de tu puesto de trabajo mediante imágenes
03	ErgoTraductor Comunicación fluida en otros idiomas
04	ErgoMente Aprender, distraerte y ganar créditos
05	Mapa corporal Conocer lesiones, riesgos y prevención
06	Ergonomía laboral Aprender ergonomía en cuatro dimensiones
07	Seguridad e Higiene Formación sobre prevención y seguridad
08	Mi Plan Consultar y elegir tu plan
09	Créditos Adquirir créditos para utilizar funciones
10	Compartir Invitar a otras personas a conocer ErgoTitán

01 ERGOTITÁN IA

Tu asistente de Seguridad e Higiene y Ergonomía.

- **Consultá sobre tu puesto de trabajo:** obtené orientación relacionada con ergonomía, seguridad e higiene y prevención.
- **Aprendé día a día:** utilizá el asistente para comprender mejor los riesgos y las buenas prácticas de tu actividad.
- **Recibí orientación personalizada:** la experiencia se adapta a la información de tu puesto de trabajo registrada en la aplicación.
- **Usalo como acompañamiento:** ante una situación laboral, podés consultar para comprender mejor qué aspectos conviene revisar o mejorar.

■ **IDEA CLAVE:** preguntá, aprendé y aplicá lo aprendido en tu rutina laboral.



¡Hola! 🖐️

Soy ErgoTitán IA, tu asistente inteligente de Seguridad e Higiene y Ergonomía.

Estoy diseñado para brindarte información, orientación, recomendaciones y soluciones de Seguridad e Higiene y Ergonomía Laboral, adaptadas al puesto de trabajo registrado en tu perfil.

Mis respuestas son orientación preventiva y educativa en Seguridad e Higiene y Ergonomía Laboral. No reemplazo a profesionales de la salud ni a profesionales o especialistas en

02 ERGOSCAN

Analizá tu puesto de trabajo a partir de una fotografía o imagen.

- **1. Elegí una imagen:** sacá una fotografía de tu puesto de trabajo o cargá una imagen.
- **2. Seleccioná qué querés analizar:** Postura, Seguridad e Higiene, Puesto de trabajo, Ambiente laboral o Análisis completo.
- **3. Revisá el informe:** utilizá la información para identificar aspectos que pueden requerir atención.
- **4. Prevení y corregí:** aplicá las medidas preventivas, correctivas y recomendaciones que correspondan a tu situación.

■ **IDEA CLAVE:** una imagen puede ayudarte a detectar oportunidades de mejora antes de que un riesgo se convierta en un problema.



03 ERGOTRADUCTOR

Preparáte para comunicarte con personas que no hablan tu idioma.

- **Conversaciones más fluidas:** utilizá la función para facilitar la comunicación entre personas que hablan diferentes idiomas.
- **Comprensión práctica:** expresá lo que necesitás comunicar y facilitá que la otra persona pueda entenderte.
- **Comunicación laboral:** puede ser especialmente útil en equipos de trabajo diversos y situaciones cotidianas.
- **Disponible para:** Plan Ergo.

■ **IDEA CLAVE:** comunicarte mejor también ayuda a trabajar mejor en equipo.

 **ERGOTRADUCTOR**

Presioná y mantené el botón HABLAR, decí tu frase en el idioma origen y soltá: se traduce y se reproduce en voz alta en el idioma destino.

IDIOMA ORIGEN

IDIOMA DESTINO

Español

↔

English



Presioná y mantené para hablar

 **ESCRIBIR TEXTO · ESPAÑOL**

Escribí el texto a traducir...

O escribí el texto con el teclado

 **Traducir**

04 ERGOMENTE

Un espacio para distraerte, aprender y conseguir créditos extras.

- **Jugá:** participá en desafíos y juegos didácticos vinculados con el aprendizaje.
- **Aprendé mientras jugás:** reforzá conocimientos de tu trabajo de una manera dinámica.
- **Ganás créditos:** las actividades disponibles pueden otorgarte créditos extras para utilizar dentro de la aplicación.
- **Volvé cuando quieras:** explorá los desafíos y aprovechá este espacio como una pausa activa de aprendizaje.

■ **IDEA CLAVE:** una pausa también puede convertirse en una oportunidad para aprender.



05 MAPA CORPORAL

Conocé tu cuerpo y entendé cómo el trabajo puede afectarlo.

- **Explorá las partes del cuerpo:** seleccioná diferentes zonas para conocer los principales aspectos ergonómicos relacionados.
- **Reconocé posibles lesiones:** comprendé qué molestias o lesiones pueden relacionarse con determinadas exigencias laborales.
- **Identificá factores de riesgo:** conocé situaciones que pueden aumentar la exposición.
- **Aprendé a prevenir y corregir:** encontrá medidas preventivas, correctivas y pausas activas para incorporar a tu rutina.

■ **IDEA CLAVE:** conocer tu cuerpo es el primer paso para aprender a cuidarlo durante el trabajo.

MAPA CORPORAL

Explorá tu cuerpo e identificá zonas de riesgo ergonómico según tu puesto de trabajo.

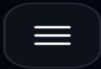


06 ERGONOMÍA LABORAL

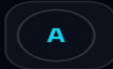
Un espacio para empezar a conocer y comprender la ergonomía.

- **Ergonomía física:** aprendé sobre posturas, movimientos, cargas y exigencias físicas.
- **Ergonomía cognitiva:** comprendé aspectos relacionados con atención, carga mental, información y toma de decisiones.
- **Ergonomía ambiental:** conocé cómo las condiciones del entorno pueden influir en el trabajo.
- **Ergonomía psicosocial:** acercate a factores relacionados con la organización, relaciones y condiciones psicosociales del trabajo.

■ **IDEA CLAVE:** cuanto más comprendés la ergonomía, más herramientas tenés para mejorar tu forma de trabajar.



**ERGONOMÍA
LABORAL**
Tu asistente inteligente ...



ERGOTITÁN IA
TU ASISTENTE INTELIGENTE DE ERGONOMÍA

ERGONOMÍA LABORAL
Explorá las diferentes áreas de la ergonomía y accedé a información, recomendaciones y buenas prácticas para mejorar tu bienestar, seguridad y desempeño en el trabajo.

 **PUESTO DE TRABAJO REGISTRADO**
Albañil
 Este puesto no puede modificarse.

 **ERGONOMÍA FÍSICA**

Estudia la relación entre el trabajo y el cuerpo. Analiza posturas, movimientos, esfuerzos y disposición de herramientas y equipos.

- Posturas y movimientos
- Manipulación manual de cargas
- Diseño del puesto de trabajo
- Prevención de lesiones musculoesqueléticas

EXPLORAR →

07 SEGURIDAD E HIGIENE

Aprendé sobre prevención y temas fundamentales para el trabajo seguro.

- **Elementos de Protección Personal (EPP):** conocé su importancia y uso adecuado.
- **Primeros auxilios:** incorporá conocimientos básicos para actuar ante situaciones de emergencia.
- **Simulacros y emergencias:** preparáte para responder ante diferentes escenarios.
- **Señalización y prevención:** aprendé a reconocer señales, riesgos y medidas de seguridad.
- **Mucho más:** explorá los contenidos disponibles y ampliá progresivamente tus conocimientos.

■ **IDEA CLAVE:** la prevención comienza con el conocimiento y se fortalece con buenos hábitos.

TEMAS PRINCIPALES

Información básica y orientación sobre seguridad e higiene laboral



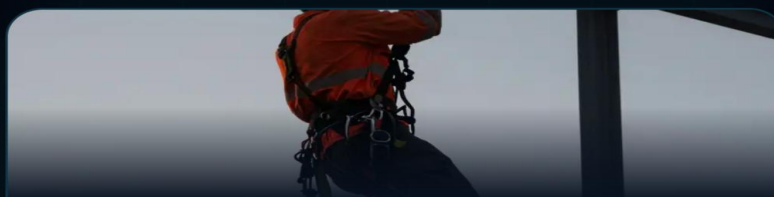
Incendios

Conceptos básicos sobre prevención de incendios, tipos de fuego y uso de extintores.



Emergencias y evacuación

Qué hacer antes, durante y después de una emergencia. Rutas de evacuación y puntos de encuentro.



Trabajo en altura

Conceptos esenciales para prevenir caídas y trabajar

08 MI PLAN

Conocé tus opciones y elegí el plan que se adapte a tus necesidades.

- **Consultá tu plan actual:** revisá qué modalidad tenés activa.
- **Conocé las opciones:** compará las funciones y posibilidades disponibles en los planes Básico y Ergo.
- **Elegí según tu uso:** considerá las funciones que necesitás utilizar y la cantidad de créditos que te resulten útiles.
- **Mantené el control:** desde esta sección podés consultar la información de tu plan.

■ **IDEA CLAVE:** elegí la modalidad que mejor se adapte a la forma en que querés utilizar ErgoTitán.

FREE

PLAN ACTUAL

15 créditos

por período de prueba

Plan de prueba para conocer ERGOTITÁN IA comenzar a cuidar tu bienestar laboral

✓ 15 créditos de prueba

✓ ERGOTITÁN IA

✓ Mapa corporal

✓ Ergonomía Laboral

✓ Seguridad e Higiene

✓ Funciones básicas durante el período de prueba

✓ ERGOSCAN

BÁSICO

Pago único

60 créditos

no vencen

Acceso esencial a las herramientas de ERGOTITÁN IA.

✓ ERGOTITÁN IA

✓ Conversación general

✓ Micrófono / dictado con respuesta por texto

✓ Mapa corporal

✓ Ergonomía Laboral

✓ Seguridad e Higiene

✓ Pausas activas personalizadas

✓ Consultor IA

✓ Análisis de persona (limitado)

✓ Análisis del puesto (limitado)

✓ Análisis del ambiente (limitado)

✓ Informes básicos / resumidos

✓ Historial

✓ Compra de packs de créditos

✓ ERGOSCAN LIMITADO

✓ ERGOMENTE

ELEGIR BÁSICO

ERGO

/ mes

150 créditos

mensuales

El plan completo de ERGOTITÁN IA para aprovechar todas sus funciones.

✓ Todos los beneficios de BÁSICO

✓ Análisis de persona (completo)

✓ Análisis del puesto (completo)

✓ Análisis del ambiente (completo)

✓ Análisis completo ERGOTITÁN IA

✓ Informes completos / avanzados

✓ Checklist preventivo

✓ Modo Voz bidireccional

✓ Comparación y evolución

✓ Capacitaciones personalizadas

✓ Historial completo

✓ ERGOSCAN COMPLETO

✓ ERGOMENTE

✓ ERGOTRADOR

ELEGIR ERGO

El cambio de plan se aplicará en tu próximo ciclo de facturación.

09 CRÉDITOS

Sumá créditos para continuar utilizando las funciones que los requieren.

- **Consultá tu saldo:** revisá los créditos disponibles en tu cuenta.
- **Adquirí más:** cuando necesites continuar utilizando funciones que consumen créditos, podés acceder a las opciones disponibles.
- **Usalos estratégicamente:** destiná tus créditos a las herramientas que más valor te aporten en tu rutina.
- **Ganálos también:** algunas actividades de ErgoMente pueden permitirte obtener créditos extras.

■ **IDEA CLAVE:** administrá tus créditos para aprovechar mejor las herramientas de la aplicación.



10 COMPARTIR

Ayudá a que más personas conozcan una nueva forma de aprender y cuidarse.

- **Compartí ErgoTitán:** invitá a amigos, familiares, colegas y otras personas.
- **Compartí prevención:** ayudá a que más trabajadores conozcan la importancia de cuidar su salud y bienestar.
- **Compartí aprendizaje:** recomendá la aplicación a quienes quieran mejorar sus conocimientos sobre ergonomía y seguridad laboral.
- **Hacé crecer la comunidad:** una recomendación puede ser el comienzo de mejores hábitos para otra persona.

■ **IDEA CLAVE:** cuando compartís conocimiento, también ayudás a prevenir.



TU RECORRIDO EN ERGOTITÁN

No se trata solamente de usar una aplicación. Se trata de incorporar conocimiento y convertirlo en hábitos.

CONSULTÁ	ErgoTitán IA
ANALIZÁ	ErgoScan
COMUNICÁ	ErgoTraductor
APRENDÉ Y JUGÁ	ErgoMente
CONOCÉ TU CUERPO	Mapa corporal
FORMATE	Ergonomía laboral + Seguridad e Higiene
GESTIONÁ	Mi Plan + Créditos
COMPARTÍ	Invitá a otras personas

EVOLUCIONÁ, TU SEGURIDAD, TU BIENESTAR.

Explorá las funciones, aprendé a reconocer riesgos, cuidá tu cuerpo y transformá la prevención en parte de tu día a día.

RECORDÁ: las herramientas de ErgoTitán están diseñadas para acompañarte. Ante una situación de emergencia o una necesidad profesional específica, recurrí también a los procedimientos, responsables y servicios correspondientes de tu lugar de trabajo.

■ COMENZÁ AHORA