**Lathund installation av Pausit i Softwarecenter**

(För både PC- och Macanvändare samt användare som inte har IT-samordnare)

Du installerar Pausit genom programmet Software Center på din PC eller Self Service på din Mac, alternativt kontakta din IT-samordnare. När programmet är installerat så behöver det startas en gång från Startmenyn (PC) eller Applikations-mappen (Mac). Därefter kommer det att startas automatiskt när du startar din dator. Det är viktigt att på Mac tillåta notiser från Pausit vid första uppstart så programmet tillåts påminna dig om när det är dags för en aktivitet. Du gör detta genom att klicka på Tillåt när en förfrågan dyker upp i det övre högra hörnet av skärmen.

När Pausit är startat så kommer dess ikon (vit fyrkant med två i inuti) synas i aktivitetsfältet (PC) eller menyraden (Mac). Skulle den inte ligga synlig i aktivitetsfältet på din PC så har den hamnat bland dolda ikoner och kan tas fram av dig genom att du i aktivitetsfältet klickar du på pilen ”Visa dolda ikoner” och drar ner Pausit-ikonen ner till fältet.

Pausit är förinställt på tre pass om dagen och påminnelsen kommer att komma fram automatiskt. Tanken är dock att man ska gå in i inställningarna och anpassa programmet efter sina personliga önskemål, alla kan på sin dator själv välja antal pass/dag, tider för pass, typer av övningar och mycket mer.

Högerklicka (PC) eller vänsterklicka (Mac) på ikonen och på välj Inställningar och gör där dina personliga inställningar.

Mer info samt demofilm finns på [www.pausit.se](http://www.pausit.se)

* Frågor vad gäller installation av programmet, IT-stöd Kundstöd IT-stod@slu.se
* Frågor vad gäller programmet Pausit, support@pausit.se