

1st column (Blue box)

Workrave to bezpłatny program pomagający przezwyciężyć i zapobiegać chronicznemu przeciążeniu mięśni, często towarzyszącemu pracy przy komputerze (ang. RSI – *Repetitive Strain Injury*). Program monitoruje Twoją aktywność w użyciu myszki i klawiatury i, na tej podstawie, często przypomina o przerwach w pracy i ogranicza jej dzienny limit. W czasie przerw, program proponuje także nieskomplikowane ćwiczenia relaksujące.

1st column (Micro-pauses)

Mini-przerwy

Badania naukowe wykazały, że robienie kilku krótkich przerw (tj. mini-przerw) w ciągu każdej godziny pracy pomaga w utrzymaniu zdrowia i wyleczeniu powstałych wcześniej urazów. Workrave przypomina o mini-przerwach, normalnych przerwach oraz może narzucić maksymalny dzienny limit pracy przy komputerze.

1st column (Picture)

Czas na mini-przerwę?

Znika za 0:21

2nd column (Subtle, yet persistent)

Nie narzucający się, choć uparty

Przypominając o przerwach, Workrave jednocześnie nie przeszkadza w normalnej pracy. Gdy nadchodzi czas na odpoczynek, program wyświetla na ekranie małe okienko informacyjne. Znika ono automatycznie, jeśli będziesz kontynuować pracę. Jeśli jednak nie zrobisz przerwy przez dłuższy czas, Workrave będzie mniej przyjazny i wyświetli okno przerwy dla Twojego własnego dobra. Okno to może być skonfigurowane nawet tak, żeby całkowicie blokować komputer na czas przerwy.

2nd column (Activity monitoring)

Monitorowanie aktywności

Workrave cały czas monitoruje Twoją aktywność w używaniu klawiatury i myszki. Stąd, jeśli zostawisz komputer, ponieważ, na przykład, jesteś na spotkaniu, Workrave zauważy, że robisz naturalną przerwę i weźmie to pod uwagę w obliczaniu czasu pomiędzy przerwami.

2nd column (Network aware)

Wykorzystanie sieci

Czy pracujesz jednocześnie na więcej niż jednym komputerze? Tradycyjne programy przypominające o przerwach nie działają wówczas prawidłowo. Workrave monitoruje wszystkie komputery, na których pracujesz, tak, żeby móc dokładnie obliczyć, jak długo pracujesz. Narzucany schemat przerw jest wówczas poprawny.

3rd column (Multi-language)

Wielojęzykowy

Chociaż czytasz ten tekst po polsku, Workrave jest dostępny w kilku językach. Duński, Holenderski, Angielski, Niemiecki oraz Hiszpański są obecnie również wspierane.

3rd column (free, as in freedom)

Wolne oprogramowanie

Workrave jest wolnym oprogramowaniem. Nie tylko można go używać bez żadnych opłat, ale można ten program także modyfikować. Autorzy Workrave'a zapraszają do współpracy.

3rd column (Product details)

Szczegóły produktu

System Operacyjny: UNIX, Windows

Wersja: 1.4.0

Cena: 0 PLN

URL: www.workrave.com