



Workrave

A Workrave egy ingyenes program, amely segíti az ismétlődő mozgásból eredő izomhúzódás (RSI) megelőzését és tüneteinek enyhítését. A program figyeli az aktivitását és az összegyűjtött információk alapján rendszeresen figyelmezteti a szünetekre, illetve kikényszeríti a napi korlátozás betartását.

Rövid szünetek

Tanulmányok kimutatták, hogy óránként több rövid szünet tartása segít egészsége megőrzésében és sérüléseinek gyógyulásában. A Workrave a rendszeres pihenők mellett ezeket a rövid szüneteket is támogatja. Ezeken kívül a Workrave képes kikényszeríteni a napi munkaidő-korlátozás betartását.

Finom, mégis erélyes

A Workrave nem zavaró módon figyelmezteti a szünetek tartására. Ha eljön a szünet ideje, megjelenik egy barátságos felugró ablak, amely szünet tartására kéri. Ez az ablak automatikusan eltűnik, ha folytatja a munkát. Ha túl sokszor hagyja figyelmen kívül ezeket a tanácsokat, a Workrave határozottabban lép fel és az Ön érdekében megjeleníti a szünet ablakot. A szünet ablakok beállíthatók a számítógép teljes blokkolására a szünet idejére.

Aktivitásfigyelés

A Workrave folyamatosan figyeli a billentyűzet és egér használatát. Így ha például egy időre felfüggeszti a számítógép használatát, a Workrave észreveszi, hogy kérés nélkül is szünetet tart.

Hálózatkezelés

Munkája részeként felváltva több számítógépet is használ? A hagyományos szünetszoftverek nem veszik észre, ha számítógépet vált. Emiatt nem tarthatja meg megfelelően a szüneteit. Nem így a Workrave: ez minden számítógépét figyeli és pontosan tudja, Ön meddig dolgozott. Így a megfelelő időben mindig szünetet tarthat.



Többnyelvű

A Workrave számos nyelvet is támogat. Jelenleg a magyaron kívül több mint 25 nyelv, például az angol, német, francia, cseh, szlovák és lengyel nyelvek is támogatottak.

Szabad és ingyenes

A Workrave szabad szoftver. Nem csak fizetni nem kell érte, de maga a program is szabadon módosítható. A Workrave szerzői örömmel fogadják hozzájárulását a program tökéletesítéséhez.

A termék részletei

OS Linux, Windows
Verzió 1.8.6
Ár Ingyenes
URL www.workrave.com



Van ideje egy rövid pihenőre?

Eltűnik ennyi idő múlva: 0:25