

Workrave

Workrave is een vrij beschikbaar programma dat helpt bij het genezen of voorkomen van "Repetitive Strain Injury" (RSI). Het programma registreert hoe lang je de computer gebruikt, waarschuwt je regelmatig te pauzeren, en houdt je aan je dagelijkse limiet.

Micro-pauzes

Onderzoek heeft aangetoond dat het nemen van relatief veel korte pauzes (zogenaamde micro-pauzes) helpt bij het voorkomen en genezen van RSI. Workrave ondersteunt deze micro-pauzes, naast de gebruikelijke rustpauzes. Daarnaast kan Workrave je een dagelijkse limiet opleggen.



Subtiel, maar volhardend

Workrave waarschuwt je op een subtiel manier om te pauzeren. Als het tijd is verschijnt een vriendelijk, klein venster dat je vraagt om te pauzeren. Als je doorwerkt, springt het venster automatisch opzij. Maar als je deze hints te vaak negeert, wordt Workrave minder vriendelijk, en toont direct het pauze-venster. Workrave kan zo ingesteld worden dat het je toetsenbord en muis blokkeert, voor zo lang als de pauze duurt.

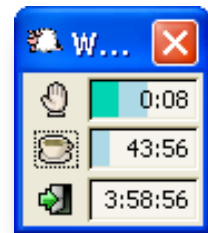
Registratie van activiteit

Workrave registreert continu je toetsenbord- en muisgebruik. Dus als je de computer even niet gebruikt (bijvoorbeeld omdat je een vergadering hebt), dan merkt Workrave dat je aan het pauzeren bent.

Netwerk-bewust

Hoort het bij je werk om meerdere computers te gebruiken? Traditionele pauzeersoftware merkt niet dat je van computer verandert. Daardoor word je niet op tijd gewaarschuwd om te pauzeren. Voor Workrave is dat geen probleem: het houdt al je PC's in de gaten, zodat het precies weet hoe lang je al werkt, en wanneer het

tijd is om te pauzeren.



Meertalig

Hoewel deze tekst in het Nederlands geschreven is, is Workrave beschikbaar in meerdere talen. Op dit moment worden Deens, Duits, Engels, Nederlands, Pools en Spaans ondersteund.

Open Source

Workrave is Open Source software. Dat betekent niet alleen dat het gratis te verkrijgen is, maar ook dat je Workrave zelf kunt wijzigen. De schrijvers van Workrave verwelkomen je suggesties, commentaar en verbeteringen.

Product informatie

OS	UNIX, Windows
Versie	1.4.0
Prijs	€ 0
URL	www.workrave.com