



Workrave

Workrave tekrar eden eklem incinmesinin (RSI) engellenmesi ve tedavisine yardımcı olan ücretsiz bir yazılımdır. Bu yazılım çalışmanızı izler, edindiği bilgiyle mola vermeyi hatırlatır ve günlük sınırlar içerisinde kalmanızı sağlar.

Kısa-molaları destekler

Bilimsel çalışmalar her saat birkaç tane kısa mola vermenin sağlığınıza korumaya ve eklem incinmelerinin iyileşmesini sağlamaya yardımcı olduğunu ispatlamıştır. Workrave sıradan dinlenme molalarının yanı sıra kısa molaları da destekler. Daha fazlası, Workrave sizi günlük bir sınır koymaya da zorlayabilir.



Kısa bir mola verelim mi?

18 saniye sonra kaybolacak.

Nazik, ama kalıcıdır

Workrave sizi rahatsız edici olmayan, nazik bir yolla mola vermeniz için uyarır. Mola zamanı geldiğinde küçük bir pencere size mola vermeniz gerektiğini hatırlatır. Eğer çalışmaya devam ederseniz bu pencere görüşünüzü engellemek ve yolunuzdan çekilmek için bir süre sonra ekrandan kaybolur. Ancak, bu ipuçlarını sıkça gözardı ederseniz Workrave daha az arkadaşça davranır ve sizin iyiliğiniz için mola verme penceresini görüntüler. Mola pencereleri mola süresi boyunca bilgisayar kullanmanızı engelleyecek şekilde ayarlanabilir.

Etkinlik izler

Workrave sürekli olarak klavye ve fare etkinliklerini izler. Bu sayede, eğer bir toplantıya giderken bilgisayarınızı açık bırakırsanız, Workrave kendiliğinden bir ara verdiğinizi farkederek ve buna göre davranır.

Ağın farkındadır

Birkaç bilgisayarı zaman zaman kullanmak işinizin bir parçası mı? Sıradan ara duraklama yazılımları bilgisayar değiştirdiğinizi fark edemez. Bunun için doğru mola verme süreleri hesaplanamaz. Bu durum Workrave için geçerli değil: Workrave tüm bilgisayarlarınızı izler,

bu sayede mola süreleriniz tüm bilgisayarlarda doğru hesaplanır ve hatırlatılır.



Çoklu-dil destekler

Bu metni Türkçe okuyorsunuz ama, Workrave birden fazla dili destekler. Danca, Hollandaca, İngilizce, Almanca, Lehçe, İspanyolca, Slovakça, İsveççe, Portekizce ve Japonca dilleri şu anda destekleniyor.

Özgür Yazılımdır

Workrave özgür bir yazılımdır. Yalnızca ücretsiz değildir, aynı zamanda bu yazılım üzerinde değişiklikler de yapabilirsiniz. Workrave geliştirme ekibi katkılarınızı memnuniyetle kabul eder.

Ürün detayları

İşletim Sistemi	UNIX, Windows
Sürüm	1.4.0
Fiyat	0 YTL
Adres	www.workrave.com