



Workrave

Workrave är en fri programvara som hjälper till att återhämta och förebygga musarm (Repetitive Strain Injury). Programmet övervakar din aktivitet vid datorn. Med hjälp av denna information påminner programmet dig att ta pauser och begränsar dig efter din dagliga gräns.

Mikropauser

Studier har visat att genom att ta flera korta pauser per timma (exempelvis mikropauser) hjälper det dig att hålla dig frisk och hjälper även till att läka skador. Workrave stöder dessa mikropauser, vid sidan av de vanliga vilopauserna. Workrave kan även tvinga fram en daglig gräns.



Raffinerad men ändå påstridig

Workrave påminner dig att ta en paus på ett snällt sätt. När det är dags för din paus kommer en trevlig liten popup-ruta att visas som ber dig att ta en paus. Detta fönster flyttar sig automatiskt om du fortsätter att jobba. Om du ignorerar dessa påminnelser för ofta agerar Workrave mindre snällt och poppar upp ett fönster för att avbryta dig. Detta fönster kan konfigureras att totalt blockera din dator under tiden för pausen.

Aktivitetsövervakning

Workrave övervakar hela tiden ditt tangentbord och din mus. Därför kan Workrave se när du tar en naturlig paus från datorn om du till exempel lämnar din dator påslagen när du är i ett möte.

Nätverksstöd

Är byte fram och tillbaka mellan olika datorer en del av ditt jobb? Traditionella pausprogramvaror ser inte att du hoppar mellan olika datorer. Därför följs inte ditt pausschema korrekt. Så är det inte med Workrave: det övervakar alla dina datorer så att den vet exakt hur länge du har arbetat. Ditt

pausschema följs korrekt mellan alla dina datorer.



Flera språk

Även om du läser denna text på svenska så finns Workrave även tillgängligt på flera andra språk. Danska, holländska, engelska, tyska, polska och spanska stöds för närvarande.

Fri som i frihet

Workrave är fri programvara. Det skeppas inte bara gratis utan du har även möjligheten att göra ändringar i programmet. Upphovsmännen bakom Workrave välkomnar dina bidrag.

Produktdetaljer

OS UNIX, Windows
Version 1.4.0
Pris \$ 0 / € 0 / 0 SEK
URL www.workrave.com