

# Workrave

*Workrave ist ein kostenloses Programm, das Sie bei der Vorbeugung und Genesung vom RSI-Syndrom (Repetitive Strain Injury, "Mausarm") unterstützt. Das Programm überwacht Ihre Aktivität. Es nutzt diese Information, um Sie regelmäßig an Ihre Pausen zu erinnern und ein tägliches Zeitlimit für Ihre Arbeit am Computer zu setzen.*

## Mikropausen

Studien haben ergeben, dass das Einlegen mehrerer kurzer Pausen pro Stunde (d.h. Mikropausen) förderlich für die Erhaltung der Gesundheit und die Heilung von Verletzungen ist. Workrave unterstützt neben regulären Ruhepausen auch diese



Mikropausen. Darüberhinaus kann Workrave ein tägliches Limit setzen.

## Subtil aber beharrlich

Workrave macht Sie auf dezente Art und Weise auf Ihre Pausen aufmerksam. Wenn es Zeit für eine Arbeitsunterbrechung ist, erscheint ein kleines Popup-Fenster, das Sie bittet, eine Pause einzulegen. Wenn Sie weiterarbeiten, verschwindet das Fenster wieder automatisch. Wenn Sie jedoch diese Hinweise zu oft ignorieren, wird Workrave weniger freundlich und blendet zu Ihrem eigenen Vorteil das Pausenfenster ein. Das Pausenfenster kann so konfiguriert werden, dass es während der Pause Ihren Computer vollständig blockiert.

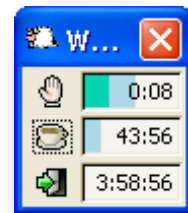
## Aktivitätsüberwachung

Workrave überwacht beständig Ihre Tastatur- und Mausaktivität. Daher bemerkt Workrave, wenn Sie Ihren Computer verlassen, etwa um an einem Treffen teilzunehmen, dass Sie eine natürliche Pause einlegen.

## Netzwerkfähig

Ist das Wechseln zwischen mehreren Computerarbeitsplätzen Teil Ihrer Arbeit? Traditionelle Pausenprogramme bemerken es nicht, dass Sie an verschiedenen

Computern arbeiten. Daher werden die Pausenzeiten nicht richtig durchgesetzt. Bei Workrave ist dies anders: Es überwacht alle ihre PCs, so dass es genau weiß, wie lange Sie gearbeitet haben. Ihre Pausenzeiten werden so rechnerübergreifend eingehalten.



## Mehrsprachig

Workrave ist in der Lage, mehrere Sprachen zu sprechen. Zur Zeit werden Dänisch, Deutsch, Englisch, Niederländisch, Polnisch und Spanisch unterstützt.

## Frei wie in "Freiheit"

Workrave ist Freie Software. Es ist kostenlos, und Sie haben die Freiheit, Veränderungen an dem Programm vorzunehmen. Die Autoren von Workrave freuen sich über Ihre Ergänzungen und Verbesserungen.

## Produktdetails

**OS** UNIX, Windows  
**Version** 1.4.0  
**Preis** € 0  
**URL** [www.workrave.com](http://www.workrave.com)