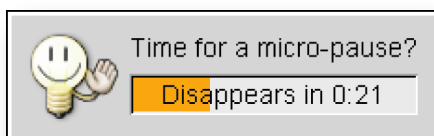


# Workrave

*Workrave è un programma libero che aiuta nella prevenzione e nel recupero dei danni causati dalla RSI (Repetitive Strain Injury – Ferite da sforzo ripetuto). Il programma, in base all'attività, ricorda di prendere delle pause ed avvisa quando il limite di ore giornaliero è stato superato.*

## Pause minuscole

Studi hanno confermato che prendere molte piccole pause in un'ora (le pause minuscole) aiutano a tenersi sani ed aiutano le ferite a guarire. Workrave supporta le pause minuscole, oltre che le normali pause di riposo. Workrave, in oltre, può far rispettare un limite giornaliero di ore lavorative.



## Non invadente, ma inflessibile

Gli avvisi di Workrave non disturbano. Un piccolo simpatico popup comparirà per avvisare che è arrivato il momento di prendersi una pausa. Questa finestra si sposterà in automatico su uno dei lati dello schermo se si continua a lavorare. Se si ignorano questi avvertimenti troppo spesso Workrave agisce in maniera meno amichevole mostrando direttamente la finestra di pausa normale per evitare successivi problemi muscolari. Questa finestra può essere configurata per bloccare completamente il computer per tutta la durata della pausa.

## Controllo dell'attività

Workrave monitorizza in continuazione il periodo di attività della tastiera e del mouse; in questo modo se si lascia il pc acceso senza nessuno a pilotarlo, Workrave noterà che si sta prendendo una pausa non pilotata.

## Condivisione tramite rete

Lavorare su diversi pc fa parte del proprio lavoro? I software concorrenti tradizionali non sono in grado di notare ciò; pertanto la

programmazione delle pause non è corretta. Workrave è in grado di monitorare tutti i pc connessi tra loro tramite una rete, pertanto esso è in grado di conoscere alla perfezione il reale periodo di lavoro: la programmazione delle pause è così correttamente programmata.



## Traduzioni

Questo testo è in italiano, ma attualmente Workrave è disponibile in Danese, Inglese, Olandese, Polacco, Spagnolo e Tedesco.

## Libero

Workrave è software libero. Non solo esso è gratuito, ma si è anche liberi di apportare modifiche al programma: gli autori gradiscono ogni genere di aiuto.

## Dettagli sul prodotto

<b>SO</b>	UNIX, Windows
<b>Versione</b>	1.4.0
<b>Price</b>	\$ 0 / € 0
<b>Home Page</b>	<a href="http://www.workrave.com">www.workrave.com</a>