Manuale di RSIBreak

Tom Albers
Bram Schoenmakers
Traduzione della documentazione: Nicola Ruggero

Indice

1 Introduzione 5

2 Uso di RSIBreak 6

3 Tipi di pausa 8

4 Durata/intervallo di una pausa 9

5 Riconoscimenti e licenza 10

Sommario

La sindrome da sforzo ripetuto (Repetitive Strain Injury) è una malattia che può insorgere come risultato di un lavoro continuo con tastiera e mouse. Il rischio di sviluppare la malattia aumenta quanto più l'utente lavora senza pause. RSIBreak mette semplicemente a disposizione i promemoria per fare delle pause di tanto in tanto.

Capitolo 1

Introduzione

La sindrome da sforzo ripetuto può insorgere come risultato dell'uso di tastiera e mouse. Questo programma può essere usato per ricordarti di fare una pausa di tanto in tanto. Mostra un'immagine casuale da una collezione ad intervalli specificati di tempo per una durata predeterminata. Puoi configurare quali immagini mostrare e per quanto tempo vengono mostrate. Puoi approfittare dei promemoria delle pause, ad esempio, per fare qualche esercizio (stretching) o come promemoria per allontanarti un po' dal computer.

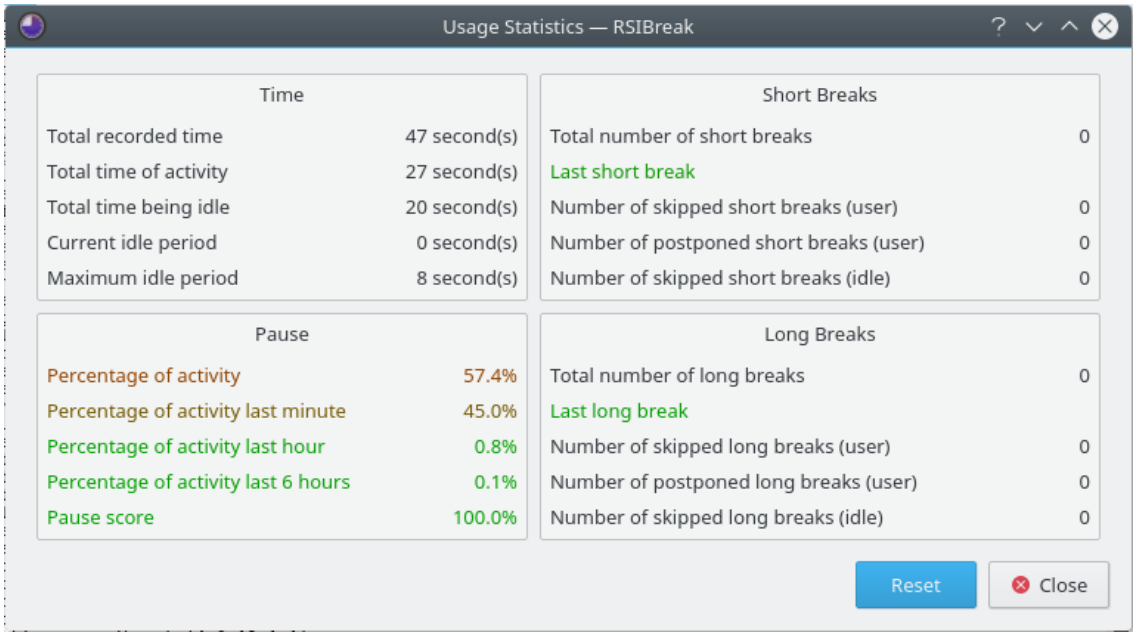
RSIBreak è stato inizialmente scritto da Tom Albers. Nella fase iniziale dello sviluppo Bram Schoenmakers è entrato nel progetto

Capitolo 2

Uso di RSIBreak

L'idea di RSIBreak è di interrompere il tuo lavoro. L'intenzione è di farlo in un modo amichevole. A volte accadrà, tuttavia, che il programma entrerà in azione in un momento in cui sei molto impegnato. Le opzioni di configurazione in RSIBreak sono uno sforzo per permetterti di personalizzare le interruzioni. In questo modo speriamo che tu possa migliorare la tua efficacia al lavoro, abbassando al contempo le possibilità di infortunio.

Dopo l'avvio, potrai vedere un'icona nel vassoio di sistema e vedrai un messaggio di benvenuto. Anche se il programma dovrebbe essere utile con le impostazioni predefinite, potrebbe essere utile prenderne il controllo esaminando le impostazioni. Per scoprire e accedere alle opzioni disponibile, fai clic sul vassoio di sistema; nel menu contestuale che comparirà, seleziona **Configura**. I seguenti capitoli contengono ulteriori informazioni sulla configurazione.



Dopo aver fatto clic con il pulsante sinistro sul vassoio di sistema, vedrai alcune statistiche. Se configuri RSIBreak per effettuare delle pause a tempi prefissati, il tuo tempo di inattività non sarà misurato. In questo caso, alcune delle opzioni nelle statistiche potrebbero non fornire informazioni utili.

Il blocco in alto a sinistra mostra le statistiche generali: alcuni totali e alcune informazioni sul tempo di inattività. Il blocco in basso a sinistra mostra alcuni dati sul tuo ritmo di lavoro. Vedrai il tempo totale di attività dall'inizio della sessione di lavoro, dopo l'accesso. Viene mostrata anche l'attività compiuta durante altri intervalli. Il punteggio pausa decrementa ogni volta che salti una

pausa. Il blocco a destra riporta le pause brevi e lunghe che sono già passate. Al momento, le etichette nella finestra di dialogo possono essere nere o rosse e verdi. In quest'ultimo caso una statistica rossa indica che il programma raccomanda di rilassarsi e di fare una pausa, cosa che renderà il colore più vicino al verde.

Quando fai clic con il pulsante destro sull'icona nel vassoio, il menu contestuale mostrerà l'opzione **Sospendi** RSIBreak. Quando non vuoi essere interrotto, come ad esempio mentre giochi, o durante una presentazione, puoi usare questa opzione per rendere RSIBreak silenzioso. Puoi riattivare RSIBreak facendo nuovamente clic sull'icona e selezionando **Ripristina**.

L'ultimo modo per influenzare RSIBreak è tramite D-Bus. Sono disponibili dei comandi D-Bus per forzare le pause e per sospendere e ripristinare RSIBreak. Puoi usarli per sospendere automaticamente RSIBreak quando avvii un gioco o un qualsiasi altro programma. Esegui **qdbus org.kde.rsibreak /rsibreak** per vedere le possibili operazioni.

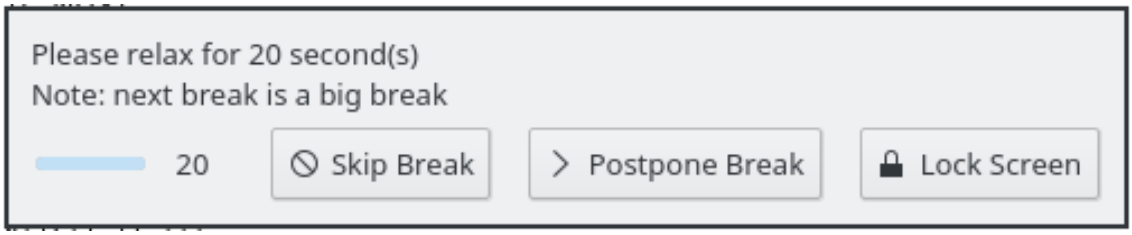
Capitolo 3

Tipi di pausa

La maggior parte delle opzioni sono immediate. Nella pagina delle impostazioni generali c'è un'opzione per eseguire automaticamente il programma all'avvio di KDE. Potresti chiederti a cosa serva, visto che la gestione dell'avvio automatico dovrebbe essere compito del gestore della sessione. Alcuni utenti potrebbero aver bisogno di avviare RSIBreak all'avvio mentre altri non usano il gestore della sessione. Nota che Gnome ignorerà l'impostazione.

Ci sono due opzioni relative al comportamento in RSIBreak.C'è un'opzione per attivare delle pause ad intervalli di tempo prefissati per periodi prefissati, e c'è un'opzione per azzerare i contatori quando RSIBreak rileva che sei stato inattivo per la durata di una pausa.

Puoi indicare che non vuoi che RSIBreak interferisca con presentazioni, giochi, riproduzione di video ed ogni altra applicazione a schermo interno nel desktop virtuale attuale usando l'opzione **Disattiva se sono presenti finestre a schermo intero**.



Potresti trovare un po' fastidiosa l'apparizione a tutto schermo della notifica di pausa. In questo caso, nella pagina **Durante le pause** puoi indicare che vuoi usare un avviso a comparsa; apparirà un piccolo avviso a comparsa vicino al vassoio chiedendoti di fare una pausa. Se scegli di ignorarlo, il blocco delle attività a tutto schermo comparirà comunque.

Ci sono tre opzioni per l'indicatore di pausa a tutto schermo, in particolare: **Effetto totalmente nero** (questa è l'azione predefinita), **Mostra il quadro degli strumenti di Plasma** o **Mostra sequenza di immagini** in cui si può impostare il percorso di una cartella sul disco rigido contenente delle immagini. Durante la pausa vedrai una presentazione di quelle immagini.

Capitolo 4

Durata/intervallo di una pausa

RSIBreak supporta due tipi differenti di pause: 'pause brevi' e 'pause lunghe'. Il consuete modo di usarle è fare frequenti pause brevi, e occasionalmente delle pause lunghe. Ad esempio, una pausa di venti secondi ogni venti minuti (la pausa breve), ed una pausa più lunga di due minuti ogni ora (la pausa lunga, appunto).

SUGGERIMENTO

È inutile impostare degli intervalli di tempo irritanti. Questi, per definizione, ti renderanno nervoso e sarai più propenso a digitare **Esc** – o qualunque altro tasto tu abbia impostato nella pagina **Durante le pause** – per saltare la pausa.

Se ti ritrovi a saltare frequentemente le pause, puoi decidere di disabilitare la scorciatoia e nascondere il pulsante di minimizzazione. Ricorda, puoi scegliere quanto rigorosamente seguire la sequenza delle pause.

Capitolo 5

Riconoscimenti e licenza

Copyright di RSIBreak 2005-2015 di Tom Albers, Bram Schoenmakers, Albert Astals Cid

Copyright della documentazione 2006 di Rob Moore, Tom Albers, Bram Schoenmakers

Nicola Ruggero nicola@nxnt.org (traduzione della documentazione)

Luigi Toscano luigi.toscano@tiscali.it (traduzione della documentazione)

Questo programma è concesso in licenza sotto i termini della GNU General Public License.

Questa documentazione è concessa in licenza sotto i termini della GNU Free Documentation License.