

Het handboek van RSIBreak

Tom Albers
Bram Schoenmakers
Vertaler/Nalezer: Rinse de Vries



Het handboek van RSIBreak

Inhoudsopgave

1	Inleiding	5
2	RSIBreak gebruiken	6
3	Type pauzes	8
4	Duur/interval van een pauze	9
5	Dankbetuigingen en licentie	10

Samenvatting

Repetitive Strain Injury (RSI) is een aandoening die zich kan voordoen als resultaat van het werken met een toetsenbord en muis. RSIBreak kan worden gebruikt om u er aan te herinneren zo nu en dan een pauze te nemen.

Hoofdstuk 1

Inleiding

Repetitive Strain Injury (RSI) is een aandoening die zich kan voordoen als resultaat van het werken met een toetsenbord en muis. Dit programma kan worden gebruikt om u eraan te herinneren zo nu en dan een pauze te nemen. Het zal een willekeurige afbeelding uit een door u opgegeven verzameling tonen op een door u ingestelde interval. U kunt deze pauzes gebruiken om bijv. enkele rekoefeningen te doen, of om even bij de computer weg te lopen.



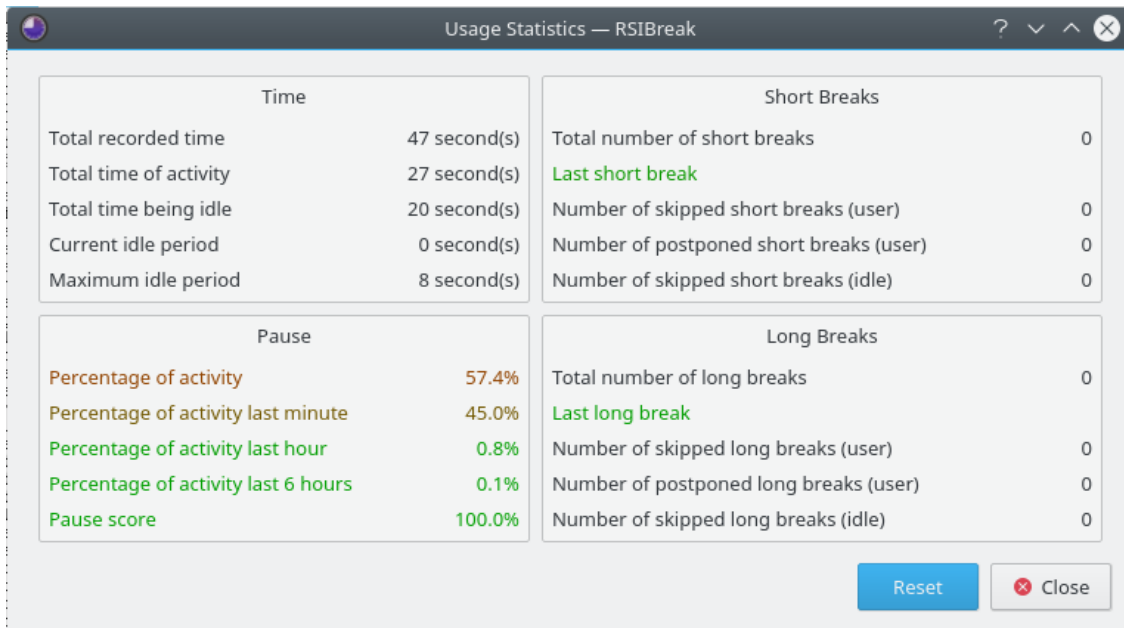
RSIBreak is oorspronkelijk geschreven door Tom Albers. Al in het begin van het ontwikkelen heeft Bram Schoenmakers zich bij het project gevoegd.

Hoofdstuk 2

RSIBreak gebruiken

Het idee achter RSIBreak is om u in uw werk te onderbreken. Het probeert dat op een vriendelijke manier te doen. Maar er zullen momenten zijn dat u het programma u onderbreekt terwijl u het erg druk heeft. De configuratiemogelijkheden van RSIBreak zijn bedoeld om het u mogelijk te maken om deze onderbrekingen in te stellen. We hopen dat u op die manier uw effectiviteit op het werk te verbeteren terwijl u uw kans op letsel vermindert.

Nadat het programma is opgestart ziet u een pictogram in uw systeemvak en een welkomstvenster. Alhoewel de meeste programma's goed draaien met hun standaardinstellingen, is het raadzaam om de instellingen te doorlopen en te ontdekken wat er zoal beschikbaar is. Rechtsklik op het systeemvakpictogram en kies voor menuoptie **Instellen**. Zie de volgende hoofdstukken over hoe u het programma kunt instellen.

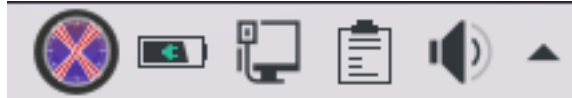


Als u met de linker muisknop op het systeemvakpictogram klikt, dan zult u de statistieken zien. als u RSIBreak hebt ingesteld om op vaste tijden een pauze in te lassen, dan zullen enkele opties in de statistieken niet erg informatief zijn. Dit omdat de tijd dat u niet actief bent niet zal worden gemeten.

Het vak linksboven toont algemene statistieken: enkele totalen en enkele inactiviteitsstatistieken. Het vak linksonder toont uw werktempo U ziet de totale hoeveelheid activiteit sinds u begon te werken op uw computer (tijdens die sessie) en de hoeveelheid activiteit gedurende enkele andere

intervals. De pauzescore wordt elke keer dat u een pauze overslaat verlaagd. De vakken rechts vertellen iets over de kleine en grote pauzes die u al gehad heeft. De labels in dit dialoog kunnen zwart zijn, of rood en groen. In het laatste geval, als een statistiek rood wordt weergegeven is het aan te bevelen meer pauzes te nemen zodat de statistieken weer dichterbij groen komen.

Als u rechtsklikt op het systeemvakpictogram zult u een optie zien met de naam RSIBreak **onderbreken**; Als u niet gestoord wilt worden, bijv. gedurende een spel of een presentatie, dan kunt u dit gebruiken om RSIBreak stop te zetten. U kunt RSIBreak hervatten door te rechtsklikken op het pictogram en te kiezen voor **Hervatten**.



Een andere manier om RSIBreak te beïnvloeden is via D-Bus. Er zijn D-Bus-commando's beschikbaar die pauzes forceren en die RSIBreak onderbreken en hervatten. U kunt deze gebruiken om RSIBreak automatisch te onderbreken als u een spel gaat spelen e.d. Voer het commando **qdbus org.kde.rsibreak /rsibreak** uit voor een overzicht van de mogelijkheden.

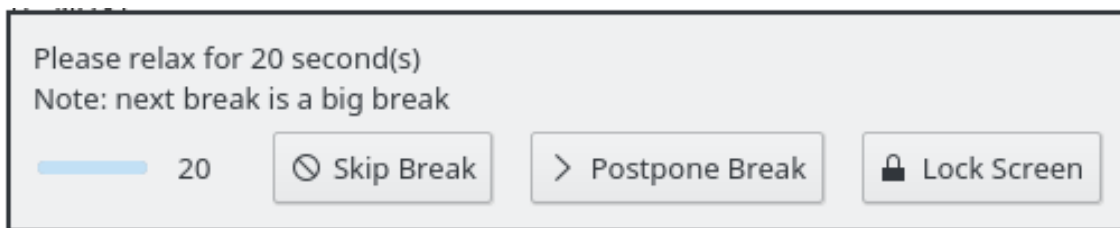
Hoofdstuk 3

Type pauzes

De meeste instellingen spreken voor zich. We zullen hier enkele instellingen uitleggen. Op de algemene pagina vindt u de optie om het programma automatisch te starten. U zult zich misschien afvragen waarom die er is, omdat de sessiebeheerder dat ook kan verzorgen. Het antwoord is dat sommige gebruikers hebben verzocht om RSIBreak tijdens het opstarten te kunnen starten terwijl ze geen sessiebeheer gebruiken. Opmerking: andere omgevingen, zoals GNOME, negeren deze instelling.

Er zijn twee manieren waarop RSIBreak kan functioneren. Er is de mogelijkheid om te pauzeren op vaste intervallen voor vaste periodes en er is de mogelijkheid om de tijd klokken te resetten als RSIBreak merkt dat u gedurende de tijd van een pauze inactief bent.

U kunt aangegeven dat u niet wilt dat RSIBreak interfereert met presentaties, spellen, video afspelen en andere toepassingen in volledig scherm op het huidige virtuele bureaublad met de optie **Indien venster in volledig scherm aanwezig is**.



Als u dat volledig scherm ergerlijk vindt, dan kunt u op de pagina **Tijdens pauzes** aangeven dat u een popup wilt gebruiken. Er verschijnt dan een kleine popup bij het systeemvak waarin u wordt gevraagd om een pauze te nemen. Als u die vraag negeert zal het volledige scherm alsnog worden geblokkeerd.

Er zijn drie opties voor de pauze met volledig scherm. Het kan een **Geheel zwart effect tonen** (dit is de standaard actie), **Plasma Dashboard tonen** of **Diavoorstelling van afbeeldingen tonen**, waar een pad ingesteld kan worden naar een map op uw harde schijf die afbeeldingen bevat. Tijdens de pauze ziet u een diavoorstelling van die afbeeldingen.

Hoofdstuk 4

Duur/interval van een pauze

RSIBreak kent twee typen pauzes: 'korte pauzes' en 'lange pauzes'. Normaliter neemt u regelmatig een korte pauze en zo nu en dan een lange pauze. Bijvoorbeeld, elke 20 minuten een pauze van 20 seconden (korte pauze) en elk uur een pauze van 2 minuten (lange pauze).

TIP

Het is zinloos om intervals in te stellen die u zullen irriteren. Ze zullen u alleen maar op uw zenuwen werken, en u zult dan sneller op de toets **Esc** – of andere sneltoets die u hebt ingesteld op de pagina **Tijdens pauzes** – drukken om de pauze te onderbreken.

Als u merkt dat u dat vaak doet, dan kunt u overwegen om de sneltoets uit te schakelen en de minimaliseerknop te verbergen. U heeft dus zelf in de hand hoe strikt u de pauzes dient op te volgen.

Hoofdstuk 5

Dankbetuigingen en licentie

RSIBreak copyright 2005-2006 Tom Albers, Bram Schoenmakers, Albert Astals Cid

Documentatie copyright 2006 Rob Moore, Tom Albers en Bram Schoenmakers

Op- of aanmerkingen over de vertalingen van de toepassing en haar documentatie kunt u melden op <http://www.kde.nl/bugs>.

Dit document is vertaald in het Nederlands door Freek de Kruijf freekdekruijf@kde.nl.

Deze toepassing valt onder de bepalingen van de [GNU General Public License](#).

Deze documentatie valt onder de bepalingen van de [GNU vrije-documentatie-licentie](#).