

# Підручник з RSIBreak

Tom Albers

Bram Schoenmakers

Переклад українською: Юрій Чорноіван



# Підручник з RSIBreak

# Зміст

<b>1</b>	<b>Вступ</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Користування RSIBreak</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Типи перерв</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Тривалість і проміжок між перервами</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Подяки і ліцензія</b>	<b>10</b>

### **Анотація**

Синдром постійної втоми (Repetitive Strain Injury) — це захворювання, що виникає у результаті безперервної роботи з мишею та клавіатурою. Ризик захворіти на цю хворобу зростає зі зростанням тривалості безперервної роботи. RSIBreak час від часу нагадує про те, що слід зробити перерву.

## Розділ 1

# Вступ

Синдром постійної втоми (Repetitive Strain Injury) виникає у результаті безперервної роботи з мишею та клавіатурою. Цю програму можна використовувати для нагадування вам, що час від часу слід робити перерви. Програма показує випадкову картинку зі збірки через задані проміжки часу протягом вказаного проміжку часу. Ви можете визначити зображення, які показуватиме програма, і відповідні проміжки часу. Ви можете скористатися перервами, наприклад, для виконання вправ, або скористатися нагадуванням як знаком, що слід на деякий час залишити комп'ютер у спокої.



Перший варіант RSIBreak було написано Томом Алберсом. На ранній стадії розробки до проєкту долучився Брем Шенмакерс

## Розділ 2

# Користування RSIBreak

Основною ідеєю RSIBreak є відірвати вас від роботи. Програму спрямовано на те, щоб зробити це у дружній спосіб. Все ж, можливі випадки, коли програма перерве вас під час дуже важливої роботи. Параметри налаштування у RSIBreak є спробою надати вам змогу змінити параметри спроб відірвати вас від роботи. Ми сподіваємося, що таким чином ви зможете підвищити ефективність вашої роботи, не збільшуючи ризик захворіти.

Після запуску програми ви побачите піктограму у лотку вашої стільниці, а також вітальне вікно. Хоча програма може бути корисною і за типових налаштувань, було б непогано проконтролювати це перевіркою параметрів. Щоб переглянути і змінити доступні параметри, наведіть вказівник миші на піктограму лотка, клацніть правою кнопкою миші і у контекстному меню, що з'явиться, оберіть пункт **Налаштувати**. Наступні розділи підручника містять настанови з подальшого налаштування.

Час		Короткі перерви	
Загальний час записів	1 день 13 годин	Загальна кількість коротких перерв	441
Загальний час роботи	17 годин 7 хвилин	<b>Остання коротка перерва</b>	<b>11:21:13</b>
Загальний час простою	20 годин 10 хвилин	Кількість пропущених користувачем коротких перерв	9
Поточний період простою	0 секунд	Кількість відкладених користувачем коротких перерв	0
Максимальний період простою	21 хвилина 53 секунди	Кількість пропущених через простій коротких перерв	422
Пауза		Довгі перерви	
Відсоток активності	45.9%	Загальна кількість довгих перерв	137
Відсоток активності останньої хвилини	51.7%	<b>Остання довга перерва</b>	<b>11:18:41</b>
Відсоток активності останньої години	51.4%	Кількість пропущених користувачем довгих перерв	0
Відсоток активності останніх 6 годин	47.6%	Кількість відкладених користувачем довгих перерв	0
<b>Рахунок пауз</b>	<b>100.0%</b>	Кількість пропущених через простій довгих перерв	136

Buttons: Скинути, Закрити

Якщо ви наведете вказівник миші на піктограму лотка і клацнете лівою кнопкою, ви побачите деякі статистичні дані. Якщо ви налаштували RSIBreak робити перерви через фіксовані проміжки часу, час вашої бездіяльності вимірюватися не буде. У такому випадку, деякі з пунктів статистичних даних не міститимуть корисної інформації.

У верхньому лівому блоці буде показано загальні статистичні дані: загальний час і час бездіяльності. У нижньому лівому блоці буде показано інформацію про швидкість вашої роботи. Там ви побачите загальні дані щодо вашої активності з часу початку поточного сеансу. Також буде показано і загальні дані щодо активності за деякі проміжки часу. Значення Рахунку пауз зменшуватиметься кожного разу, коли ви пропускатимете перерву. Блоки, розташовані праворуч, повідомлятимуть вас про те, які короткі і довгі перерви вже було зроблено. У поточній версії програми мітки у цьому діалоговому вікні можуть бути чорними, червоними або зеленими. У випадку показу статистичних даних червоним кольором програма повідомляє

## Підручник з RSIBreak

вас про те, що слід розслабитися і зробити перерву, після чого кольори міток знову стануть зеленими.

Якщо навести вказівник на піктограму лотка і клацнути правою кнопкою миші, буде показано контекстне меню, за допомогою якого ви зможете **Приспати** RSIBreak. Якщо ви не бажаєте, щоб програма переривала вас, наприклад, під час гри або презентації, ви можете скористатися цим пунктом, щоб вимкнути повідомлення RSIBreak. Ви можете знову увімкнути RSIBreak, якщо ще раз наведете вказівник миші на піктограму лотка, клацнете правою кнопкою миші і оберете пункт **Відновити роботу**.



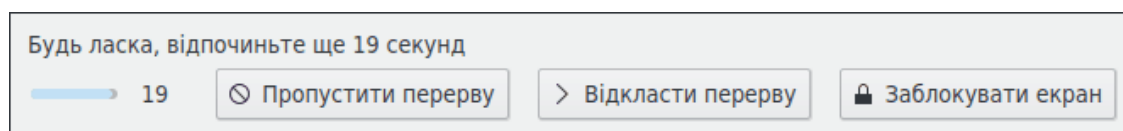
Останнім зі способів керування RSIBreak є D-Bus. Існують команди D-Bus для примусового приспання або поновлення роботи RSIBreak. Ви можете скористатися цими командами, щоб автоматично приспяти RSIBreak, коли ви починаєте гру або запускаєте будь-яку іншу програму. Щоб переглянути повний список команд, віддайте команду **qdbus org.kde.rsibreak /rsibreak**.

## Розділ 3

# Типи перерв

Призначення більшості параметрів очевидне. На сторінці загальних параметрів є пункт, призначений для запуску програми у автоматичному режимі під час запуску KDE. Ви можете спитати: навіщо це, адже про це має подбати інструмент керування сеансами? Відповідь така: деяким користувачам може знадобитися запуск RSIBreak під час запуску стільниці, оскільки вони не користуються керуванням сеансами. Зауважте, що Gnome ігноруватиме цей параметр.

Існує два пункти, які керують поведінкою RSIBreak. Існує пункт, який призначає перерви фіксованої тривалості через фіксовані проміжки часу, а є пункта, який поновлює нульові значення таймерів, якщо RSIBreak виявить, що ви не подавали ознак діяльності на комп'ютері протягом тривалості перерви.



Можливо, вам здасться, що повноекранне сповіщення про потребу у перерві є незручним. У такому випадку, на сторінці **Під час перерв** ви можете вказати, що ви бажаєте скористатися контекстним вікном, — у результаті з'явиться невеличка панель поряд з лотком, яка попереджатиме вас про те, що слід зробити перерву. Якщо ви проігноруєте це сповіщення, відбудеться те саме: повноекранне блокування активності.

Існує чотири варіанти показу під час повноекранної перерви. Програма може показувати **Ефект заповнення чорним** (типова дія), **Показувати панель приладів Плазми** або **Показ слайдів зображень**, ви можете вказати шлях до теки, де на вашому жорсткому диску зберігаються зображення. Під час перерви ви зможете спостерігати за показом слайдів з цих зображень.



## Розділ 4

# Тривалість і проміжок між перервами

RSIBreak підтримує два різних типи перерв: «Невеликі перерви» і «Великі перерви». Зазвичай, це означає: часті невеликі перерви і час від часу великі перерви. Приклад: перерва на 20 секунд кожні 20 хвилин (невелика перерва) і довша перерва у 2 хвилини щогодини (велика перерва).

### ПІДКАЗКА

Немає сенсу встановлювати проміжки, які лише дратують. Такі проміжки, за означенням, призводитимуть до того, що ви нервуватимете, і швидше за все, тиснутимете клавішу **Esc**, — або будь-яку іншу клавішу, яку ви налаштували на сторінці **Під час перерв**, — щоб пропустити перерву.

Якщо виявиться, що ви зачасто пропускаєте перерви, ви можете вимкнути відповідне клавіатурне скорочення і сховати кнопку мінімізації. Пам'ятайте, саме ви обираєте, наскільки жорстко буде дотримуватися режим перерв.

## Розділ 5

# Подяки і ліцензія

Авторські права на RSIBreak належать Tom Albers, Bram Schoenmakers, Albert Astals Cid, 2005-2006.

Авторські права на документацію належать Rob Moore, Tom Albers, Bram Schoenmakers, ©2006.

Переклад українською: Юрій Черноіван [yurchor@ukr.net](mailto:yurchor@ukr.net)

Ця програма поширюється за умов дотримання [GNU General Public License](#).

Цей документ поширюється за умов дотримання [GNU Free Documentation License](#).