



R-GO TOOLS
A HEALTHY WORKPLACE

UW GEZONDE WERKPLEK



DURF

PROJECTINRICHTING

www.durfprojectinrichting.nl

085-0160999



OVER ONS

R-Go Tools ontwikkelt ergonomische hulpmiddelen voor gezond beeldschermwerk en levert via een wereldwijd netwerk van partners. R-Go Tools is opgericht in 2010 vanuit ergonomisch adviesbureau R-Go Solutions en staat bekend om haar ergonomische expertise.

De producten kenmerken zich door de unieke combinatie van ergonomie, betaalbaarheid, duurzaamheid en design.

De missie van R-Go Tools is dat gezond beeldschermwerk vanzelfsprekend wordt. De producten van R-Go Tools zijn zoveel mogelijk gemaakt van duurzame materialen. Hierbij is gekeken naar de complete levensketen van het product: van grondstof tot afdanken en hergebruik. De bio-based productlijn is hier een voorbeeld van. R-Go Tools streeft daarbij óók naar gezonde werkomstandigheden bij het produceren van de ergonomische hulpmiddelen. Er worden meerdere ontwikkelingsprojecten ondersteund die bij deze visie aansluiten, waaronder projecten in Hongkong en Brazilië.

Introductie

Gezond Werken



Ergonomie

Het werken met beeldschermen brengt naast veel voordelen ook gezondheidsrisico's met zich mee. Door lang in één houding te zitten en dezelfde kleine bewegingen te maken, vermindert de doorbloeding en raken kleine spieren en pezen snel overbelast. Vaak wordt ook ongemerkt een verkeerde houding aangenomen. De gezondheidsrisico's zijn afhankelijk van een aantal factoren, zoals de aard en de duur van de activiteiten en de inrichting van de werkplek.

Een gezonde werkplek dwingt onbewust om een gezonde werkhouding aan te nemen. Hierbij is het belangrijk om op elk type werkplek de juiste ergonomische hulpmiddelen te gebruiken.

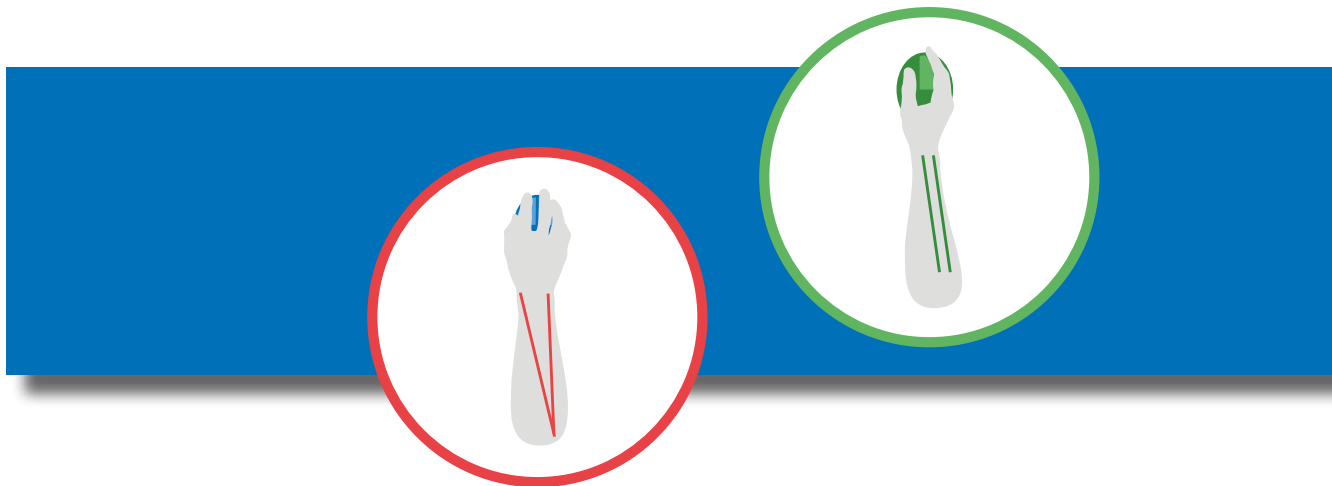
In deze catalogus zijn de meest voorkomende werkplekken genoemd. Hierbij worden aanbevelingen gedaan voor gezond gebruik. Het effect op het lichaam is aangegeven met pictogrammen. De veel voorkomende gezondheidsrisico's zijn met rood omcirkeld. "Groen" geeft de gewenste gezonde houding voor deze werkplek weer.

1

ERGONOMISCHE MUIZEN



Gezond Muizen



Bij het gebruik van de muis is het belangrijk om dit op een gezonde manier te doen:

- Beweeg de muis vanuit de hele arm in plaats van uit de pols.
- Houd de muis dicht bij het lichaam.
- Ondersteun de onderarm tijdens het muizen.
- Plaats de muis in het verlengde van de onderarm, zodat u binnen schouderbreedte de muis kunt bedienen.
- Laat uw muis los als u de muis even niet gebruikt.
- Onderbreek de werkzaamheden regelmatig met korte pauzes. Een pauze hulpmiddel (zoals geïntegreerd in de R-Go HE Mouse Break) kan u hierbij ondersteunen.

Bij het gebruik van een standaard muis staan de hand en pols in een onnatuurlijke stand en maakt u ongemerkt kleine, belastende bewegingen vanuit de pols. Dit kan snel tot overbelasting leiden. Het is erg lastig om de aangeleerde manier van muizen af te leren.

Het gebruik van een ergonomische verticale muis zal u helpen om onbewust gezond te gaan muizen. Met de **R-Go HE Muis** staan de hand en pols automatisch in een natuurlijke, ontspannen stand. De verticale muis zorgt daarbij voor een muisbeweging vanuit de arm in plaats van de pols, zodat de doorbloeding wordt gestimuleerd.



R-GO

MUIZEN



R-GO HE MUIS

Artikelnummer	Maat	Rechts	Links	Draadloos
RG0HE	M	•		
RG0HEWL	M	•		•
RG0HELE	M		•	
RG0HEWLL	M		•	•
RG0HELA	L	•		
RG0HELAWL	L	•		•



R-GO HE SPORT MUIS

Artikelnummer	Maat	Rechts	Links	Bluetooth	Draadloos
RG0HEREDR	M	•		•	•
RG0HEREDL	M		•	•	•



R-GO HE BREAK MUIS

Artikelnummer	Maat	Rechts	Links	Geïntegreerde pauzesoftware	Draadloos
RG0BRHESMR	S/M	•		•	
RG0BRHEMLR	M/L	•		•	



R-GO HE BREAK MUIS

UITGELICHT



R-GO HE BREAK MUIS MET PAUZESOFTWARE

De R-Go HE Break Muis is een ergonomische verticale muis die de natuurlijke, ontspannen stand van arm en hand waarborgt en daarnaast door middel van kleursignalen aangeeft of u voldoende pauzes neemt.

Unieke kenmerken:

- Geeft tijdens het werk met kleursignalen (LED aan de duimzijde van de muis) pauze-adviezen.
- Stimuleert de muisbeweging vanuit de arm in plaats vanuit de pols, zodat overbelasting van kleine spieren en pezen kan worden voorkomen.
- Heeft een ergonomische verticale vorm waarmee de natuurlijke en ontspannen stand van arm en hand wordt gewaarborgd.

De LED- kleursignalen geven aan hoe gezond u werkt, ofwel of u voldoende pauzes neemt. Groen betekent 'goed', oranje dat u een pauze zou moeten nemen, rood dat u een pauze heeft overgeslagen of dat de totale dagelijkse muistijd is overschreden. Door gebruik te maken van de zogenaamde 'stoplichtkleuren' ontvangt u op een eenvoudige en positieve wijze feedback over gezond (pauze)gedrag. De muis zal u stimuleren om op frequente basis pauzes te nemen. Deze vitale onderbrekingen helpen mee in de preventie van overbelaste spieren en pezen in arm en hand, stimuleren de doorbloeding van het lichaam en helpen op eenvoudige wijze (vaak onbewust) gedrag te veranderen.



HE

IS THE WAY TO A HEALTHY LIFE