# Bleiben Sie gesund mit unseren ergonomischen Tools

**R-Go Tools**
**Produktkatalog**
**2020**

# R-Go Tools: Über uns

Wir entwickeln ergonomische Hilfsmittel für die gesunde Bildschirmarbeit und liefern weltweit über unser Partnernetzwerk. Unsere Produkte zeichnen sich durch eine einzigartige Kombination aus Ergonomie, Erschwinglichkeit, Nachhaltigkeit und Design aus.

2008 teilten Vincent and Anita Bons eine Vision: Dass gesunde Bildschirmarbeit zu einer Selbstverständlichkeit wird. Ihr Wunsch war es, diese Arbeit mit ihrer Leidenschaft für Entwicklung zu kombinieren. 2006 trafen sie Daniël van Meeuwen. Die ergonomische Expertise, kombiniert mit Daniëls Netzwerk, führte 2010 zur Gründung von R-Go Tools. Dank ihrer enormen Character- und Talentvielfalt ist mittlerweile ein vielseitiges Team entstanden. Und genau diese großartige Vielfalt stärkt uns gegenseitig! Zusammen setzen wir diese Vision in die Praxis um: Ergonomische Hilfsmittel entwickeln, sodass Sie gesund arbeiten können und dabei hilfsbedürftigen Menschen durch unsere Stiftung Tools4Life eine zweite Chance geben.

# Inhaltsverzeichnis


R-Go Tools: Über uns ..... 3
Fit während Ihres Studiums ..... 7
Ergonomische Mäuse ..... 8
In die Pause mit R-Go Break ..... 10
Ergonomische Tastaturen ..... 14
R-Go Split: Ultimative Freiheit .....16
Eine gesunde Verwaltung .....19
Monitorarme ..... 20
Caparo: 100% zirkulär ..... 22
Ergonomische Dokumentenhalter ..... 26
Read2Write in 1 Bewegung..... 28
Steigern Sie Ihre Kreativität .....31
Mobile Geräte- Laptop-Halter ..... 32
Riser Duo: Gesund unterwegs ..... 34
R-Go Viva Laptoptasche..... 36
Ergonomisches Zubehör ..... 40
Gesund programmieren ..... 47
Unterstützung unserer Partner ..... 48
Fit und effizient im Management .....51

UNSER ANLIEGEN: IHRE GESUNDHEIT

Mehr darüber? S. Seiten 12-13.

UNSER ANLIEGEN: DIE UMWELT

Mehr darüber? S. Seiten 24-25.

UNSER ANLIEGEN: HILFSBEDÜRFTIGE MENSCHEN

Mehr darüber? S.Seiten 38-39.

**R-GO COMPACT BREAK**

Mehr darüber? S. Seite 17.

**R-GO RISER ATTACHABLE**

Mehr darüber? S. Seite 35.

TIPPS FÜR GESUNDES ARBEITEN

Auf www.r-go-tools.com erhalten Sie mehr Informationen und lustige Tipps! #stayfit

# Fit während Ihres Studiums

Als Student wissen Sie wie man einen beliebigen Platz in einen Arbeitsplatz verwandelt: Egal ob den Arbeitsplatz in der Schule oder den kleinen Schreibtisch in Ihrem Zimmer, im Zug oder in der Coffeebar zwischendurch.

Das sind manchmal kurze Momente, um die Mails zu prüfen oder im Internet zu surfen, das sind aber auch lange Stunden beim Abtippen eines Berichts oder Ihrer Abschlussarbeit. In solchen Momenten ist es wichtig, auf Ihren Arbeitsplatz zu achten. Ein gesunder Arbeitsplatz ermöglicht es schließlich, schnell und bequem zu arbeiten und verhindert unangenehme Hals-, Schulter- oder Handegelenkbeschwerden.
Damit Sie überall mit Ihrem Laptop, Chromebook oder Tablet gesund arbeiten können, haben wir Lösungen entwickelt, mit denen Sie schnell und einfach Ihren eigenen gesunden Arbeitsplatz konzipieren können. Mit einem Laptopständer sitzen Sie automatisch gerade. Unsere leichten R-Go Riser Laptopständer sind leicht zu tragen. Vergessen Sie nicht, eine separate Tastatur und eine separate Maus mitzuführen. Unsere R-Go Compact Tastatur passt in jede Laptoptasche.

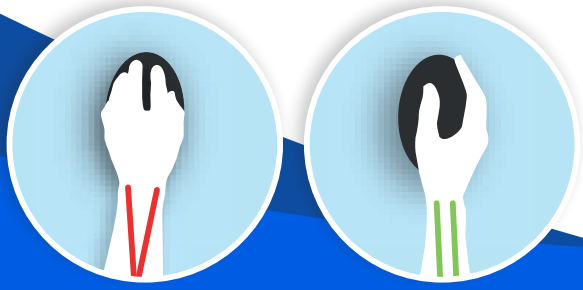
**Wussten Sie schon, dass junge Leute 5 bis 7 Stunden am Tag einen Bildschirm nutzen?**

# Ergonomische Mäuse

Wussten Sie, dass viele Beschwerden im Zusammenhang mit dem Computer von der Maus hervorgerufen werden? Eine Standardmaus bringt Ihre Hand und Ihr Handgelenk in eine unbequeme Stellung und verursacht dadurch kleine, belastende Bewegungen.

Es ist sehr schwierig, sich eine gewohnte Bedienungsweise der Maus abzugewöhnen. Der Gebrauch einer ergonomischen, vertikalen Maus wird Ihnen helfen, die Maus unbemerkt gesund zu verwenden.

Mit der R-Go HE Maus befinden sich die Hand und das Handgelenk automatisch in einer natürlichen, entspannten Position, wie beim Händeschütteln. Zusätzlich regt Sie diese Maus dazu an, den ganzen Arm, statt nur das Handgelenk zu benutzen. Dies erleichtert kleine Muskeln und Sehnen in Ihrer Hand und in Ihrem Vorderarm und regt die Durchblutung an.



*Unterbrechen Sie regelmäßig Ihre Arbeit und legen Sie kurze Pausen ein. Ein Pausentool (wie z.B. R-Go Break) hilft Ihnen dabei.*

# In die Pause mit R-Go Break

IM FOKUS

## Wussten Sie, dass es für Ihre Gesundheit wichtig ist, kurze Momente für Bewegung in Ihren Arbeitstag einzulegen?

Mikropausen beugen der Überlastung von kleinen Muskeln und Sehnen vor und sorgen für eine gute Durchblutung. Sie werden sogar feststellen, dass Sie sich besser konzentrieren können und letztendlich produktiver sind. Pausen geraten oft in Vergessenheit, ganz besonders, wenn Sie beschäftigt sind oder hochkonzentriert arbeiten.

Deshalb haben wir ein Pausentool entwickelt, das Sie daran erinnert, Ihre Arbeit rechtzeitig zu unterbrechen und am Arbeitsplatz gesund zu bleiben. Die R-Go HE Break Maus ist eine ergonomische, vertikale Maus, die mithilfe von Farbsignalen angibt, wann Zeit für eine Pause ist. Während Sie mit der Maus arbeiten, wechselt die Farbe wie bei einer Ampel. Grün bedeutet, dass Sie auf gesunde Weise arbeiten, orange, dass Sie eine Pause einlegen sollten und rot, dass Sie zu lange gearbeitet haben. So erhalten Sie auf einfache und positive Weise Feedback über Ihr Pausenverhalten.

**Laden Sie die R-Go Break Software auf unserer Website www.r-go-break.com herunter.**

## R-Go HE Maus

| Artikelnummer | M | L | rechts-händig | links-händig | kabel-gebunden | drahtlos |
|---|---|---|---|---|---|---|
| RGOHE | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| RGOHEWL | ✓ | | ✓ | | | ✓ |
| RGOHELE | ✓ | | | ✓ | ✓ | |
| RGOHEWLL | ✓ | | | ✓ | | ✓ |
| RGOHELA | | ✓ | ✓ | | ✓ | |
| RGOHELAWL | | ✓ | ✓ | | | ✓ |
| RGOHELELA | | ✓ | | ✓ | ✓ | |
| RGOHELELAWL | | ✓ | | ✓ | | ✓ |

**HE** IS THE WAY
TO A HEALTHY LIFE

## R-Go HE Sport Maus

| Artikelnummer | M | L | rechts-händig | links-händig | kabel-gebunden | drahtlos |
|---|---|---|---|---|---|---|
| RGOHEREDR | ✓ | | ✓ | | | ✓ |
| RGOHEREDL | ✓ | | | ✓ | | ✓ |

## R-Go HE Break Maus

| Artikelnummer | M | L | rechts-händig | links-händig | kabel-gebunden | drahtlos |
|---|---|---|---|---|---|---|
| RGOBRHESMR | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| RGOBRHESML | ✓ | | | ✓ | ✓ | |
| RGOBRHEMLR | | ✓ | ✓ | | ✓ | |
| RGOBRHELML | | ✓ | | ✓ | ✓ | |

R-GO HE

R-GO HE SPORT

UNSER ANLIEGEN: IHRE GESUNDHEIT

UNSER ANLIEGEN: DIE UMWELT

Mehr darüber? S. Seiten 24-25.

UNSER ANLIEGEN: HILFSBEDÜRFTIGE MENSCHEN

Mehr darüber? S.Seiten 38-39.

# Unser Anliegen ist Ihre Gesundheit

Wir glauben, es ist für Alle wichtig, ein gesundes Leben zu leben. Deshalb konzipieren wir unsere ergonomischen Produkte im Hinblick auf Ihre Bedürfnisse!

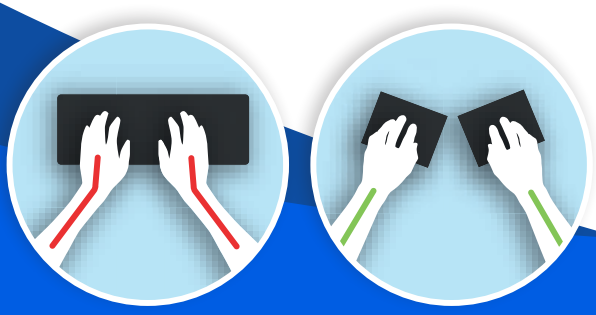
Unsere Wurzeln liegen bei unserer Schwesterfirma, dem Beratungsunternehmen R-Go Solutions. Als Experten für Ergonomie konzipieren wir erschwingliche ergonomische Lösungen, die Ihnen helfen, gesund zu bleiben. Ob Sie von zu Hause oder vom Büro aus arbeiten, haben wir immer die Lösung.

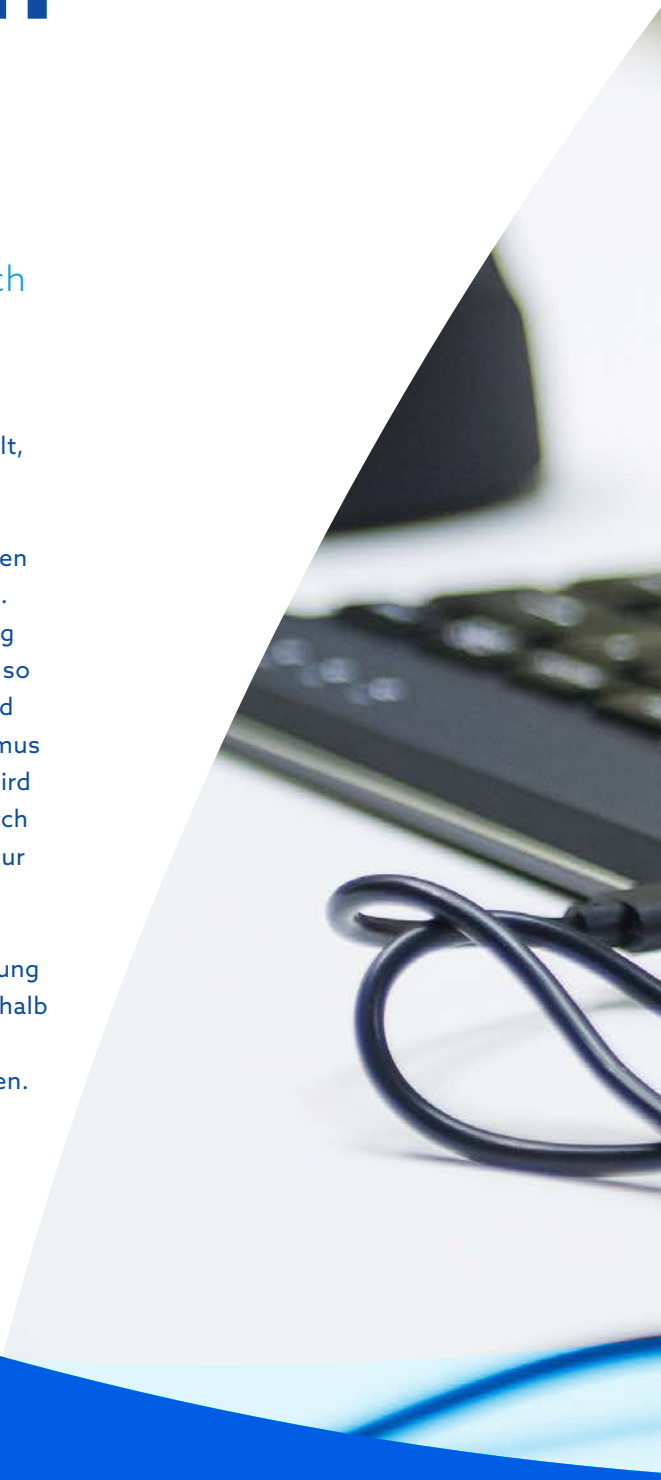
ERGO EXPERTS

# Ergonomische Tastaturen

Die Chancen stehen dafür gut, dass Ihre Handgelenke beim Tippen abknicken. Das geschieht automatisch mit einer Standardtastatur.

Damit Sie mit geraden Handgelenken tippen können, haben wir eine ergonomische Split Tastatur entwickelt, die aus zwei getrennten Teilen besteht. Diese Teile können auf den Schreibtisch frei platziert werden, sodass Sie jederzeit mit einer gesunden Haltung tippen können. Unsere Tastaturen sind ausgesprochen flach. Eine flache Tastatur sorgt für eine entspannte Haltung der Hände. Die Sehnen in den Handgelenken werden so erleichtert und die Durchblutung in Ihren Händen wird nicht beeinträchtigt. Der spezielle Scherenmechanismus in den Tasten sorgt für einen leichten Anschlag. So wird beim Tippen weniger Kraft benötigt. Finden Sie es auch als Rechtshänder schwierig, mit einer Standardtastatur seitwärts zur Maus zu greifen? Wenn Sie ständig mit dem rechten Arm zur Maus greifen, kann das Ihr Handgelenk und Ihre Schulter belasten. Um Überlastung zu verhindern, ist es wichtig, dass beide Hände innerhalb der Schulterbreite bleiben. Deshalb sind unsere ergonomischen Tastaturen kompakt konzipiert worden.





IM FOKUS

# R-Go Split: Ultimative Freiheit

Erleben Sie maximale Bewegungsfreiheit beim Tippen mit unserer R-Go Split Break Tastatur. Diese Tastatur verfügt über alle ergonomischen Merkmale, um gesund tippen zu können.

Die Tastatur besteht aus zwei getrennten Teilen, die in jede gewünschte Position gebracht werden können. Dieses Design beugt einem Abknicken der Handgelenke beim Tippen vor. Das Tippen mit geraden Handgelenken senkt Muskelverspannungen und beugt einem Quetschen der Sehnen und Blutgefäßen vor.

Mit dem eingebauten Magnet können Sie mit 1 Bewegung die Tastatur in eine kompakte Tastatur verwandeln. Die kompakte Größe sorgt dafür, dass beide Hände stets innerhalb der Schulterbreite bleiben, auch bei Nutzung der Maus mit der rechten Hand. Das hauchdünne Design stellt eine natürliche, entspannte Position der Handgelenke beim Tippen sicher. Diese Position verringert Muskelverspannungen in den Händen und Vorderarmen und beugt Überlastung vor.

### MIT PAUSENANZEIGE

Die R-Go Split Break Tastatur enthält eine integrierte Pausenanzeige, die Farbsignale (grün, orange, rot) einsetzt, um Ihnen zu zeigen, Wann Zeit für eine Pause ist.

ERGO EXPERTS

### R-GO BREAK PAUSENSOFTWARE

Laden Sie die Break Software auf unserer Website www.r-go-break.com herunter.

### EINFACH MITZUNEHMEN

## R-Go Split Break Tastatur

| Artikelnummer | tastatur-belegung | kabel-gebunden | drahtlos | farbe |
|---|---|---|---|---|
| RGOSP-BEWIBL | AZERTY (BE) | ✓ | | Schwarz |
| RGOSP-FRWIBL | AZERTY (FR) | ✓ | | Schwarz |
| RGOSP-ITWIBL | QWERTY (IT) | ✓ | | Schwarz |
| RGOSP-NDWIBL | QWERTY (ND) | ✓ | | Schwarz |
| RGOSP-UKWIBL | QWERTY (UK) | ✓ | | Schwarz |
| RGOSP-USWIBL | QWERTY (US) | ✓ | | Schwarz |
| RGOSP-DEWIBL | QWERTZ (DE) | ✓ | | Schwarz |
| RGOCONMWDBL<br>RGOCONMWLBL | NUMPAD | ✓ | ✓ | Schwarz |

## R-Go Compact Break Tastatur

| Tastatur-belegung | weiss kabelgebunden | weiss drahtlos | schwarz kabelgebunden | schwarz draadloos |
|---|---|---|---|---|
| AZERTY (BE) | RGOCOBEWDWH | RGOCOBEWLWH | RGOCOBEWDBL | RGOCOBEWLBL |
| AZERTY (FR) | RGOCOFRWDWH | RGOCOFRWLWH | RGOCOFRWDBL | RGOCOFRWLBL |
| QWERTY (ND) | RGOCONDWDWH | RGOCONDWLWH | RGOCONDWDBL | RGOCONDWLBL |
| QWERTY (UK) | RGOCOUKWDWH | RGOCOUKWLWH | RGOCOUKWDBL | RGOCOUKWLBL |
| QWERTY (US) | RGOCOUSWDWH | RGOCOUSWLWH | RGOCOUSWDBL | RGOCOUSWLBL |
| QWERTY (DE) | RGOCODEWDWH | RGOCODEWLWH | RGOCODEWDBL | RGOCODEWLBL |
| NUMPAD | RGOCONMWDWH | RGOCONMWLWH | RGOCONMWDBL | RGOCONMWLBL |

*Verringern Sie Muskelverspannungen und erhöhen Sie Ihre Produktivität mit einem Schreibmaschinenkurs.*

**R-GO SPLIT BREAK**

Mehr darüber? S. Seite 16.

**R-GO CAPARO 4 D2**

Mehr darüber? S. Seite 22-23.

**R-GO READ2WRITE**

Mehr darüber? S. Seite 28.

# Eine gesunde Verwaltung

Arbeiten Sie in der Verwaltung oder in einem Sekretariat? Dann verbringen Sie wahrscheinlich den größten Teil Ihres Arbeitstags am Bildschirm.

Rechnungen buchen oder Erklärungen prüfen erfordert viel Schreibarbeit. Wie behalten Sie den Überblick und arbeiten gleichzeitig mit einer gesunden Haltung und effizient? Für eine gesunde Arbeitshaltung ist es wichtig, Ihre Unterlagen auf eine erhöhte Position zwischen Tastatur und Bildschirm zu platzieren, sodass Sie den Kopf weder drehen noch senken müssen, wenn Sie auf Ihre oder von Ihren Unterlagen schauen.

Mit einem Dokumentenhalter ist Ihr Schreibtisch immer aufgeräumt. Unser R-Go Read2Write Dokumentenhalter kann auch in 1 Bewegung in einen Bücherständer umgewandelt werden. So können Sie in einer geraden Haltung beim Mitschreiben sitzen. Indem Sie in einer natürlichen, entspannten Haltung arbeiten, verringern Sie Muskelverspannungen und Ihr Körper muss sich weniger anstrengen. Benutzen Sie eine Split Tastatur für optimalen Tippkomfort.

*Möchten Sie fit und konzentriert während Ihres Arbeitstags bleiben? Dann ist es wichtig, hin und wieder mal eine kurze Pause einzulegen. Unsere R-Go Pausensoftware setzt ein LED-Licht ein, um Sie daran zu erinnern, eine kurze Pause zu machen.*

# Monitorarme

## Wussten Sie schon, dass eine falsche Position des Bildschirms einen direkten Einfluss auf Ihre Haltung hat?

Eine gebeugte Haltung kann schnell zu Nackenproblemen führen. Das Gewicht Ihres Kopfes sorgt in dieser Haltung dafür, dass die auf Ihren Nackenmuskeln ausgeübte Kraft schnell auf 27 Kg steigt! Beim Gebrauch eines Monitorarms können Sie schnell und einfach Ihren Bildschirm auf Augenhöhe bringen.

Auf diese Weise nehmen Sie automatisch eine gerade Körperhaltung ein. Unsere Monitorarme sind modular konzipiert, um in jeder Konfiguration einen ergonomischen Arbeitsplatz einrichten zu können. Arbeiten Sie mit mehreren Bildschirmen oder benutzen Sie gerne einen Dokumentenhalter oder einen Laptophalter? Mit separaten Modulen ist alles möglich.

# Caparo: 100% zirkulär

IM FOKUS

## Wir glauben, dass Nachhaltigkeit mit Design anfängt.

Deshalb werden unsere Monitorarme mit dem erklärten Ziel entwickelt, den CO2-Abdruck zu minimieren. Die bei der Herstellung eines Caparo Monitorarms freigesetzten CO2-Emissionen entsprechen zum Beispiel nur 56,6 km Autofahrt. Unsere Monitorarme werden in den Niederlanden entwickelt und setzen patentierte smart Technologien ein, wie zum Beispiel den Drehstopp für den Bildschirm. Dank der integrierten Gasfeder lässt sich der Caparo-Monitorarm mit einer Hand leicht in Höhe und Tiefe verstellen.

Darüber hinaus können Sie den Bildschirm nach Belieben drehen und kippen. Damit ist der Caparo ideal für flexible Arbeitsplätze! Der Caparo ist ein modularer Arm und lässt sich beliebig erweitern: Mit einem Dokumentenhalter, Laptophalter oder einer Smartstange für mehrere Bildschirme.

**SMART CONNECT**

Verbindet alle Module miteinander ohne Werkzeug und intuitiv.

**SMART STOP**

Sichert die Rotation des Arms in einer Richtung mit dem Rotationsstopp ab.

**SMART LOCK**

Befestigt Ihren Bildschirm am Monitorarm mit einem Klick.

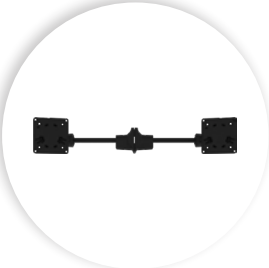
## R-Go Caparo 4 D2 Monitorarm

| Artikelnummer | Produktbezeichnung | höhenverstellbar | Farbe |
|---|---|---|---|
| RGOVLCA4SI | R-Go Caparo 4 Monitorarm | Mit Gasfeder (3-9 kg) | Silber |
| RGOVLCA4EASI | R-Go Caparo 4 Zusätzlicher Arm | Mit Gasfeder (3-9 kg) | Silber |
| RGOVLCA4TWSI | Doppelmonitorarm R-Go Caparo 4 | Mit Gasfeder (3-9 kg) | Silber |
| RGOVLCA4SBSI | R-Go Caparo 4 Monitorarm + Smartbar | Mit Gasfeder (2-8 kg) | Silber |
| RGOVLSBSI | R-Go Smartbar für Zepher / Caparo | N/A | Schwarz |

SMARTBAR MIT R-GO CAPARO 4 MONITORARM

## R-Go Zepher 4 C2 Monitorarm

| Artikelnummer | Produktbezeichnung | höhenverstellbar | Farbe |
|---|---|---|---|
| RGOVLZE4SI | R-Go Zepher 4 Monitorarm | Ja | Silber |
| RGOVLZE4EASI | R-Go Zepher 4 Zusätzlicher Arm | Ja | Silber |
| RGOVLZE4TWSI | Doppelmonitorarm R-Go Zepher 4 | Ja | Silber |
| RGOVLZE4SBSI | R-Go Zepher 4 Monitorarm + Smartbar | Ja | Silber |
| RGOVLSBSI | R-Go Smartbar für Zepher / Caparo | N/A | Schwarz |



R-GO SMARTBAR

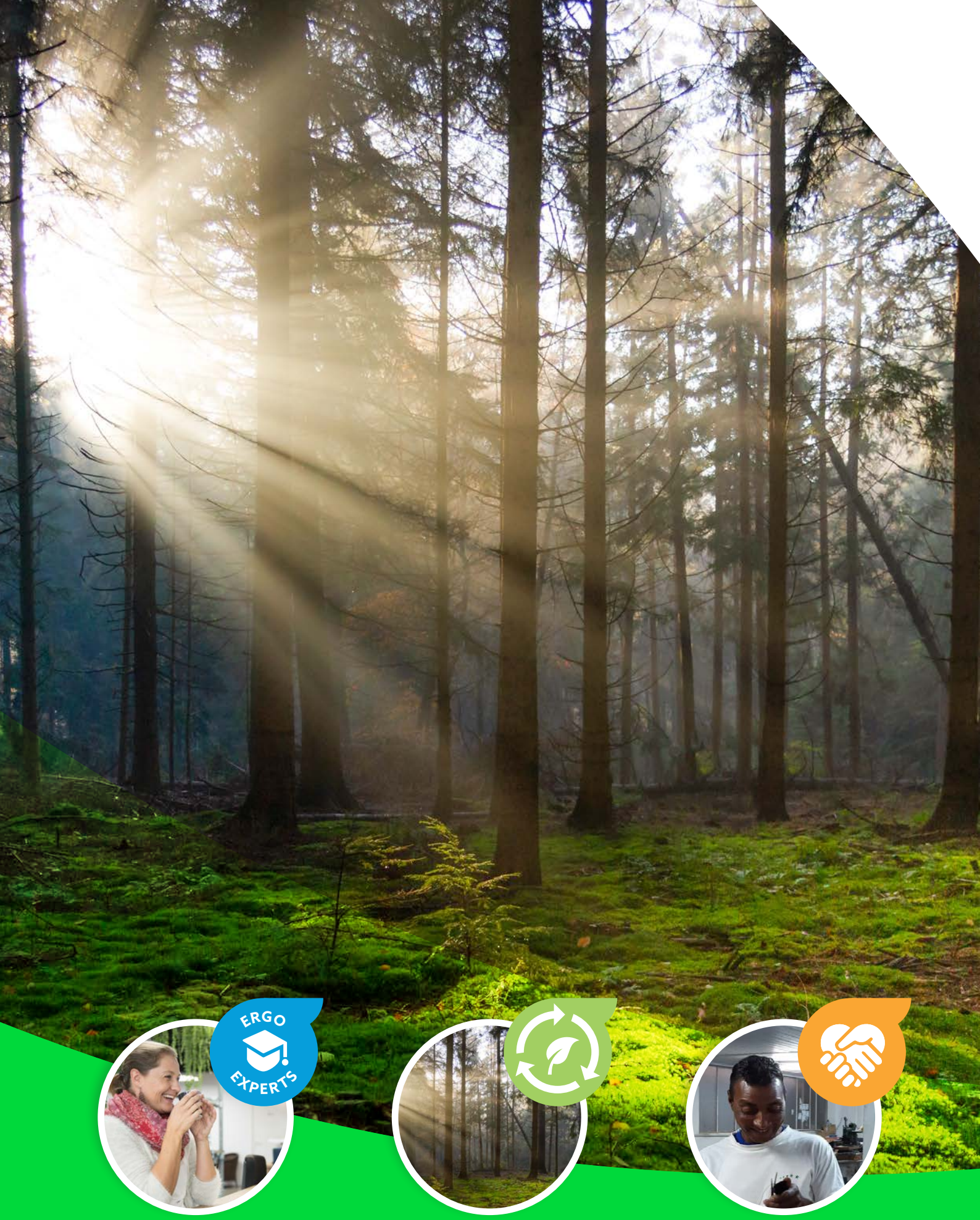
R-GO MORELIA LAPTOPHALTER

ZUSÄTZLICHER ARM



R-GO MORELIA DOKUMENTENHALTER

**Stecken Sie Ihren eigenen Monitorarm zusammen**




UNSER ANLIEGEN: IHRE GESUNDHEIT

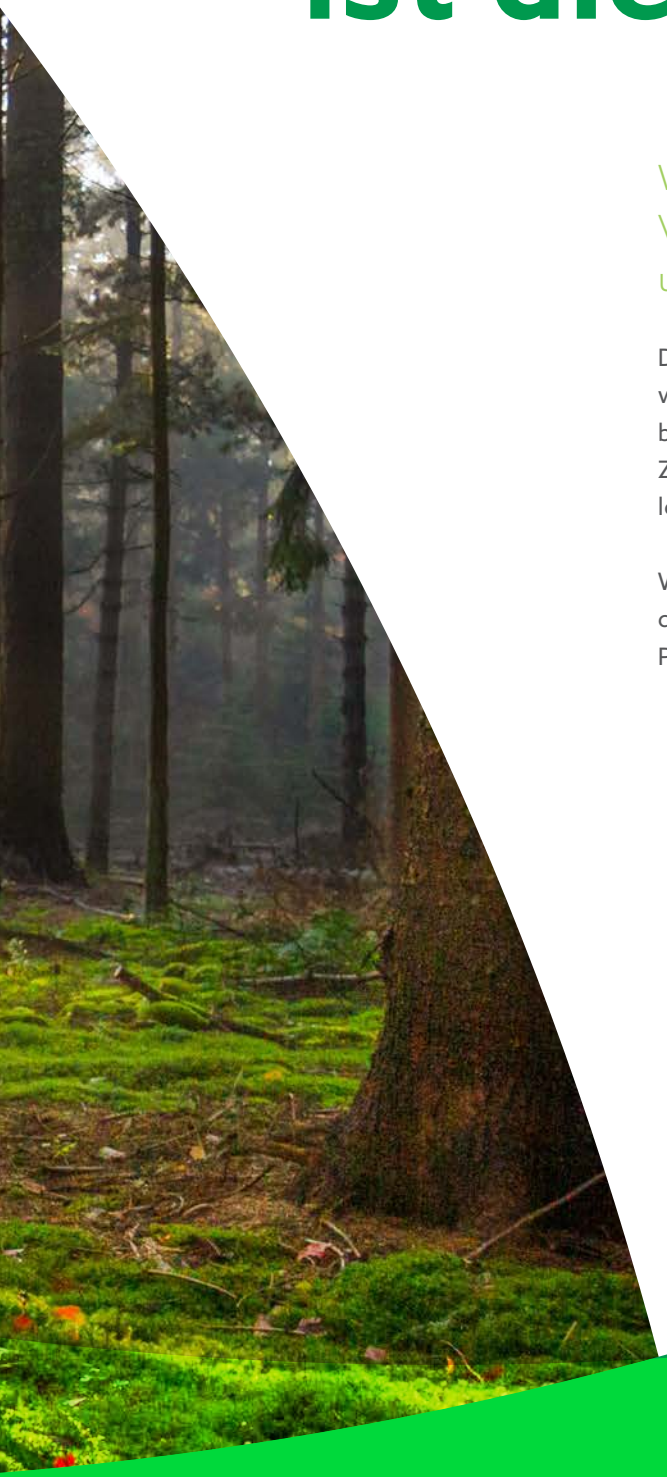
Mehr darüber? S. Seiten 12-13.

UNSER ANLIEGEN: DIE UMWELT

UNSER ANLIEGEN: HILFSBEDÜRFTIGE MENSCHEN

Mehr darüber? S.Seiten 38-39.

# Unser Anliegen ist die Umwelt



Wir glauben, dass wir die Verantwortung haben, gute Verwalter unserer Erde zu sein.

Das bedeutet, dass wir sorgfältig darüber nachdenken, wie unsere Produkte entwickelt und welche Materialien benutzt werden sollten. Indem Produkte gemäß dem Zirkularitätsprinzip konzipiert werden, können sie leicht repariert, wiederverwertet und recycelt werden.

Wir sind außerdem Mitglied der WEEE, die sich um das Recycling von Elektroaltgeräten kümmert. Unsere Produkte sind auf Langlebigkeit ausgelegt!

# Ergonomische Dokumentenhalter

## Sitzen Sie oft gebückt? Diese Körperhaltung kommt von der Platzierung Ihrer Papiere oder Ordner auf dem Schreibtisch.

Mit dem Ordner neben der Tastatur nehmen Sie unbemerkt eine krumme Haltung ein und müssen den Kopf oft drehen. Mit Papieren vor Ihrer Tastatur führt es zu einer schiefen Haltung. Ihr Kopf muss größere Bewegungen machen, um zwischen dem Bildschirm und den Dokumenten hin- und herzuwechseln. Beide Körperhaltungen können Rücken-, Nacken- und Schulterbeschwerden auslösen. Mit einem Dokumentenhalter können Sie Ihre Unterlagen in eine erhöhte Position zwischen Tastatur und Bildschirm platzieren. So können Sie in einer geraden Position arbeiten. Und je größer der Neigungswinkel des Dokumentenhalters, desto gerader sitzen Sie. Indem Sie alles in eine gerade Linie bringen, vermeiden Sie unnötiges Drehen.

Müssen Sie oft Notizen machen? Dann ist ein Dokumentenhalter und Buchständer in Einem wie der Read2Write die ideale Lösung!

# Read2Write in 1 Bewegung

IM FOKUS

**100% NIEDERLÄNDISCHES PRODUKT**

Der Read2Write Dokumentenhalter ist in den Niederlanden entwickelt und hergestellt.

## Von Unterlagen arbeiten und gleichzeitig gerade sitzen? Das ist mit dem Dokumentenhalter und Buchständer ein Einem möglich!

Mit dem R-Go Read2Write werden Sie dabei unterstützt, unbemerkt mit einer geraden Körperhaltung zu arbeiten. Dieser Dokumentenhalter kann leicht in einen Buchständer beim Ziehen der Tafel über Ihre Tastatur umgewandelt werden. Indem Sie Ihre Arbeit zu sich herüberziehen, vermeiden Sie eine krumme Körperhaltung. Für Schreibarbeiten verfügt der Read2Write über eine Handgelenkstütze aus Schaumstoff vorne. Sie beugt lästigem Druck auf die Handgelenke vor.

Neben diesen ergonomischen Merkmalen hat dieser Dokumentenhalter und Buchständer in Einem ein einzigartiges Design. Er besteht aus leichtem Aluminium mit einer dünnen Oberseite aus Eiche oder Acryl.

## R-Go Read2Write Dokumentenhalter

| Artikelnummer | M | L | verstellbar | Farbe |
|---|---|---|---|---|
| RGORIDOOW | ✓ | | | Eichenholz |
| RGORIDOFA | ✓ | | | Mattiertes Acryl |

## R-Go Flex Dokumentenhalter

| Artikelnummer | M | L | verstellbar | Farbe |
|---|---|---|---|---|
| RGOECGFM | ✓ | | ✓ | Transparent |
| RGOECGFL | | ✓ | ✓ | Transparent |

## R-Go Read Dokumentenhalter

| Artikelnummer | M | L | verstellbar | Farbe |
|---|---|---|---|---|
| RGOECGRM | ✓ | | ✓ | Transparent |
| RGOECGRL | | ✓ | ✓ | Transparent |

**R-GO READ2WRITE ALS DOKUMENTENHALTER**

**R-GO READ2WRITE ALS BUCHSTÄNDER**

**R-GO HE BREAK**

Mehr darüber? S. Seite 10.

**R-GO COMPACT BREAK**

Mehr darüber? S. Seite 17.

**R-GO CAPARO 4 D2 TWIN**

Mehr darüber? S. Seite 22-23.

# Steigern Sie Ihre Kreativität

Wenn Sie Designer sind, stehen die Chancen gut, dass Sie länger als von 9 bis 17 Uhr arbeiten, da Kreativität nicht immer geplant werden kann!

Aufgrund all dieser Stunden am PC, ist es wichtig Ihr Studio optimal und ergonomisch einzurichten. Ein gesunder Arbeitsplatz passt sich Ihren Körper an und beginnt mit einem ergonomischen Stuhl und Schreibtisch. Wussten Sie, dass man mit einem Steh-Sitz-Tisch während des Arbeitstags fitter und konzentrierter bleibt? Benutzen Sie Ihre Maus viel?

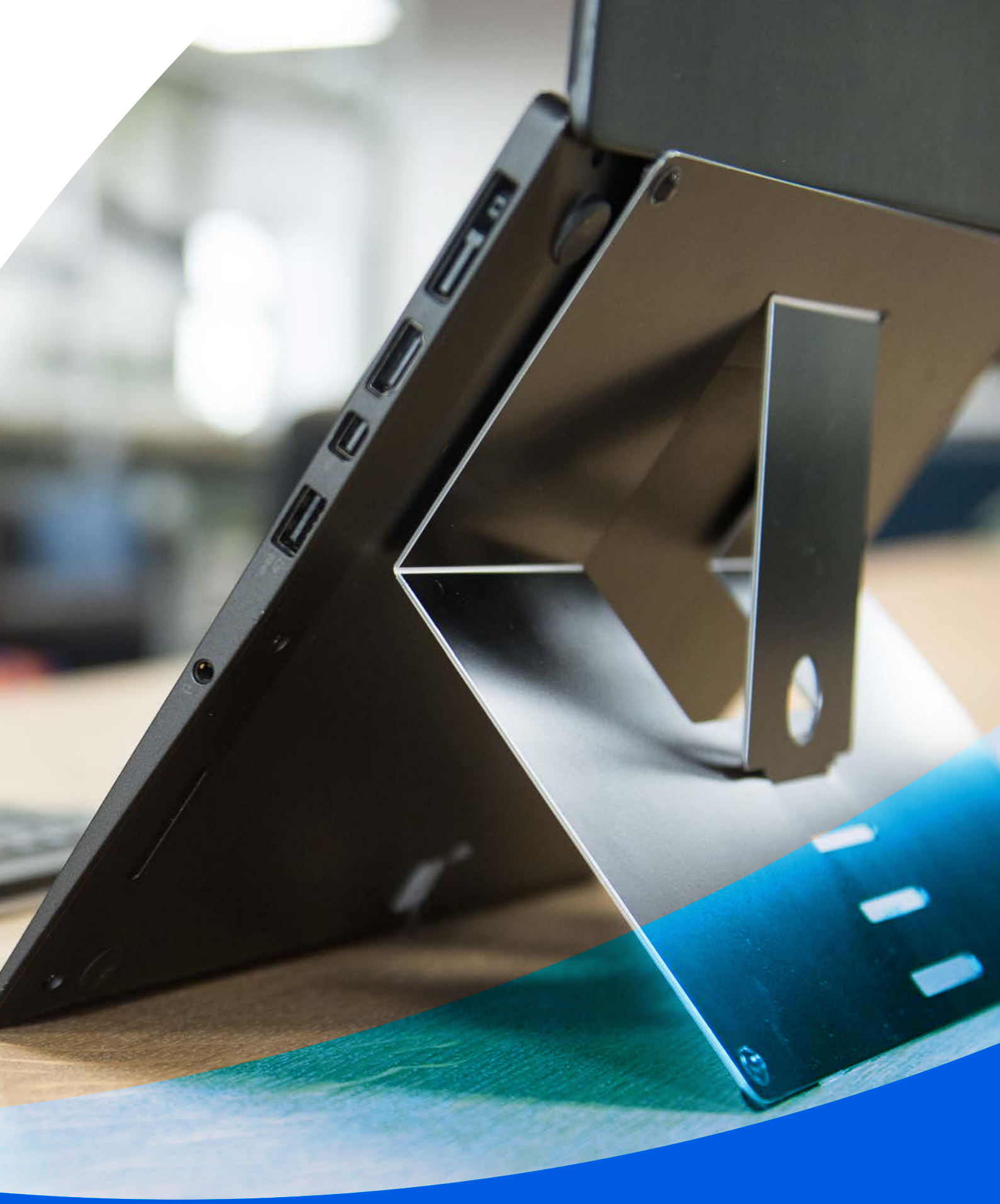
Dann empfehlen sich eine vertikale Maus oder ein Grafiktablett, um Beschwerden wie dem RSI-Syndrom („Mauskrankheit") vorzubeugen. Eine kompakte Tastatur stellt sicher, dass Sie nicht seitwärts greifen müssen, um die Maus zu erreichen. Um fit und fokussiert zu bleiben, ist es wichtig, ab und zu eine kleine Pause zu machen. Unsere R-Go Pausensoftware setzt ein LED-Licht ein, um Sie daran zu erinnern, wann Sie eine kurze Pause machen müssen.

*Wussten Sie, dass Sie mit 2 Bildschirmen effizienter arbeiten können? Sie sehen mehr auf einen Blick, benutzen mehrere Programme nebeneinander, und machen sogar weniger Fehler. Unser R-Go Caparo 4 Doppelmonitorarm kann eine Lösung mit zwei separaten Armen für jeden Monitor bieten.*

# Mobile Geräte-Laptop-Halter

Wussten Sie, dass Ihre Halsmuskeln Ihren Kopf permanent hochheben, wenn er gebeugt ist? Mit dem Kinn auf der Brust, beträgt die auf Ihre Halsmuskeln ausgeübte Kraft 27 kg!

Der Gebrauch von Laptop und Tablet haben genau diese schiefe Haltung gemeinsam. Forscher haben gezeigt, dass mobile Geräte eine größeres Gesundheitsrisiko darstellen als die Nutzung eines festen PCs. Ein Laptop zum Beispiel kann nicht an den Nutzer angepasst werden: Die Tastatur ist am Bildschirm befestigt und die Bedienung der Maus ist ungünstig. Mit mehr als 2 Stunden Laptopnutzung am Tag steigt das Beschwerdenrisiko bereits erheblich. Um auf gesunde Weise mit Ihrem Laptop, Chromebook oder Tablet arbeiten zu können, haben wir ergonomische mobile Vorrichtungen entwickelt. Diese Halter bringen Ihren Bildschirm ganz einfach auf Augenhöhe. So ist Ihr Kopf in einer natürlichen Position und der Druck auf Ihre Hals- und Schultermuskeln verringert sich. Vergessen Sie nicht, eine separate Tastatur und eine separate Maus zu benutzen.



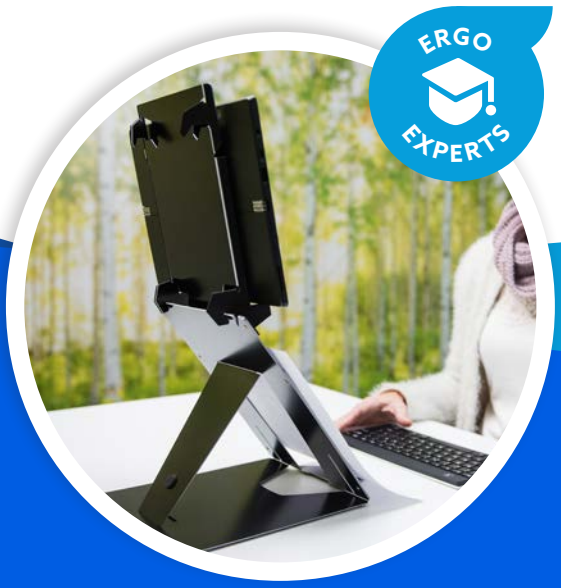
IM FOKUS

# Riser Duo: Gesund unterwegs

Wir haben diesen multifunktionalen Ständer entwickelt, sodass Sie überall gesund arbeiten können.

Der Riser Duo ist ein 2-in-1 Ständer. Er kann benutzt werden, um Ihren Laptop oder Ihr Tablet zu erhöhen. Sie können den Bildschirm auf 4 Stufen leicht einstellen, damit Sie immer auf Augenhöhe arbeiten können.

Der R-Go Riser Duo ist in den Niederlanden hergestellt und besteht aus hochwertigem Aluminium. Damit wird sichergestellt, dass der Ständer hauchdünn und leicht im Gewicht ist. So können Sie ihn leicht in Ihrer Tasche mitnehmen! Vorne gibt es einen Platz für Unterlagen. Auf diese Weise können Sie in aufrechter Haltung mit den Unterlagen arbeiten.



## R-Go Riser Duo Laptop-/Tabletständer

| Artikelnummer | geeignet für Laptop und Tablet | zusammen mit einem Laptop | Farbe |
|---|---|---|---|
| RGORIDUOBL | ✓ | | Schwarz |

## R-Go Riser Flexible Laptopständer

| Artikelnummer | geeignet für Laptop und Tablet | zusammen mit einem Laptop | Farbe |
|---|---|---|---|
| RGORISTWH | | | Weiß |
| RGORISTSI | | | Silber |
| RGORISTBL | | | Schwarz |

## R-Go Riser Attachable Laptopständer

| Artikelnummer | geeignet für Laptop und Tablet | zusammen mit einem Laptop | Farbe |
|---|---|---|---|
| RGORIATWH | | ✓ | Weiß |
| RGORIATSI | | ✓ | Silber |
| RGORIATBL | | ✓ | Schwarz |

## R-Go Treepod Laptop-/Tabletständer

| Artikelnummer | geeignet für Laptop und Tablet | zusammen mit einem Laptop | Farbe |
|---|---|---|---|
| RGOTPW | ✓ | | Weiß |

**R-GO RISER**

**R-GO TREEPOD**

# R-Go Viva Laptoptasche

IM FOKUS

Laptops sind ideale Wegbegleiter. Leider sind sie nicht für gesundes Arbeiten konzipiert und lösen eine gebeugte Körperhaltung aus.

Diese Haltung ist eine große Belastung für den Hals und die Schultern. Wir haben die R-Go Viva Laptoptasche entwickelt, um die gesunde Laptopnutzung zu gewährleisten. Mit dem in der Tasche integrierten Laptopständer können Sie überall einen gesunden Arbeitsplatz einrichten. Die Tasche ist mit einem höhenverstellbaren Ständer ausgestattet, so dass der Bildschirm auf Augenhöhe eingestellt werden kann. So nehmen Sie automatisch eine aufrechte Körperhaltung ein. Die Tasche verfügt außerdem über zusätzliche Taschen für eine separate Tastatur und Maus. Die R-Go Viva Laptoptasche wird in Zusammenarbeit mit der Agua Viva Stiftung in Brasilien hergestellt. Diese Stiftung gibt Menschen in Schwierigkeiten (z. B. wegen Alkohol oder Drogen) eine neue Chance. Einen Beruf zu lernen ist ein wesentlicher Teil Ihrer Existenzgrundlage.

**Wir spenden ca. 20% der Produktionskosten dieser Taschen an die Agua Viva Stiftung. Machen Sie auch mit?**

**''GOLD'' ZERTIFIZIERTES LEDER**

Die R-go Viva Tasche ist aus nachhaltigem "Gold" zertifiziertem Leder.

**AGUA VIVA**

Für weitere Information über die Agua Viva Stiftung, besuchen Sie die Website www.aqua-viva.org

UNSER ANLIEGEN: IHRE GESUNDHEIT

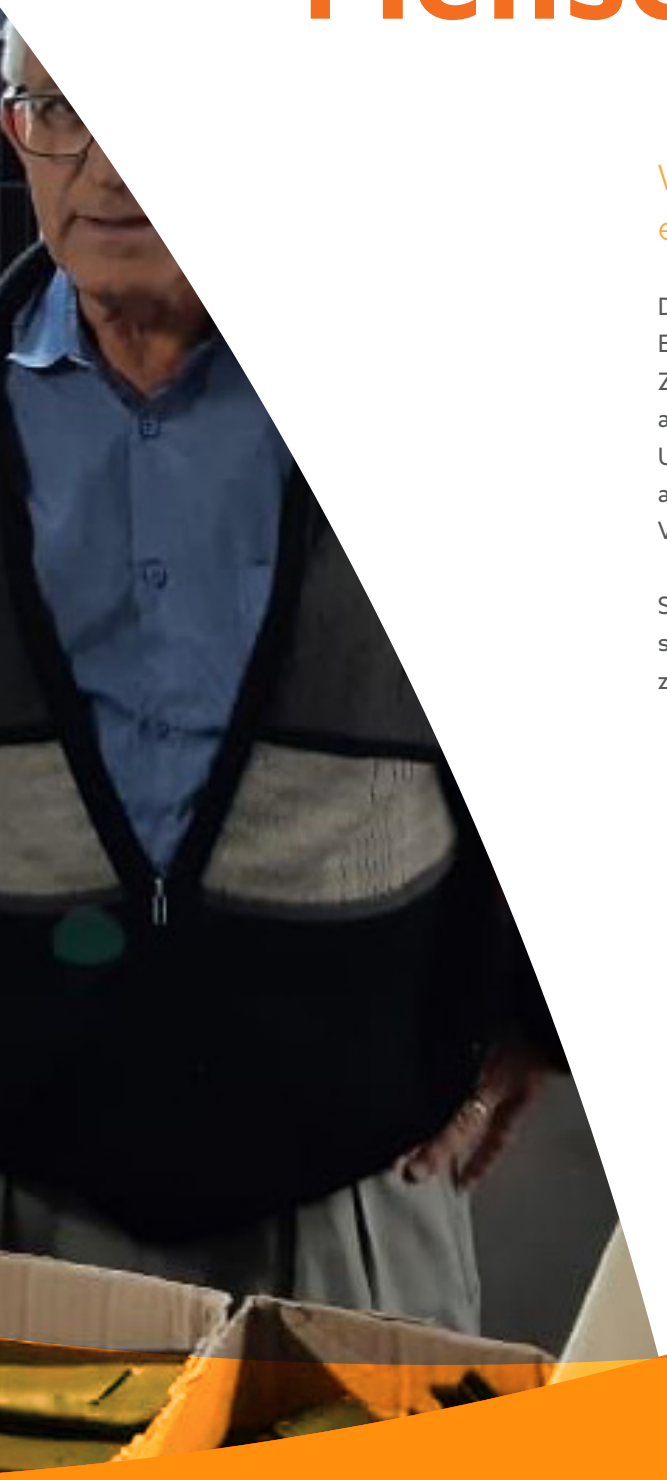
Mehr darüber? S. Seiten 12-13.

UNSER ANLIEGEN: DIE UMWELT

Mehr darüber? S. Seiten 24-25.

UNSER ANLIEGEN: HILFSBEDÜRFTIGE MENSCHEN

# Unser Anliegen: Menschen in Not



## Wir meinen, dass Geben die Basis für etwas Größeres ist.

Deshalb unterstützen wir weltweit unterschiedliche Entwicklungsprojekte durch unsere Stiftung Tools4life. Zurzeit spenden wir einen Großteil unserer Erlöse an Projekte in Brasilien, Hong Kong und Indonesien. Unsere Mission besteht darin, mit diesen Projekten zu arbeiten, um ergonomische Produkte, wie unsere R-Go Viva Laptoptasche, zu entwickeln und herzustellen.

So bieten wir nicht nur eine finanzielle Unterstützung, sondern auch Beschäftigung für Menschen, die eine zweite Chance brauchen.

# Ergonomisches Zubehör

Zusätzlich zu unseren ergonomischen Mäusen, Tastaturen, Monitorarmen, Dokumentenhaltern und Gerätesständern haben wir auch viele Zubehörteile in unserem Sortiment: von der Armlehne, über den CPU-Halter bis hin zum Kabelträger.

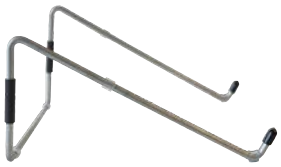
Kennen Sie schon unsere R-Go Steel Linie? Die R-Go Steel Produkte werden in den Niederlanden hergestellt und zeichnen sich durch ihr einzigartiges Design im robusten industriellen Look aus.

## R-Go Steel Basic Laptopständer

| Artikelnummer | zusammenklappbar | Farbe |
|---|---|---|
| RGOSC010 | | Silber |

## R-Go Steel Office Laptopständer

| Artikelnummer | zusammenklappbar | Farbe |
|---|---|---|
| RGOSC020W | | Weiß |
| RGOSC020 | | Silber |



## R-Go Steel Travel Laptopständer

| Artikelnummer | zusammenklappbar | Farbe |
|---|---|---|
| RGOSC015W | ✓ | Weiß |
| RGOSC015 | ✓ | Silber |

## R-Go Easy Tabletständer

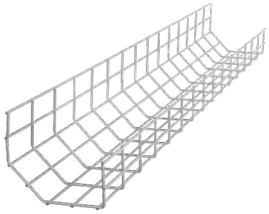
| Artikelnummer | zusammenklappbar | Farbe |
|---|---|---|
| RGOSC025 | ✓ | Silber |

## R-Go Ergonomische Armlehne

| Artikelnummer | Produktbezeichnung | Farbe |
|---|---|---|
| RGOARMC | R-Go Ergonomische Armlehne | Schwarz |

## R-Go Steel Basic Kabelträger

| Artikelnummer | Produktbezeichnung | Farbe |
|---|---|---|
| RGOCMBAWH | R-Go Steel Basic Kabelträger | Weiß |
| RGOCMBASK | R-Go Steel Basic Kabelträger | Silber |



## R-Go Steel CPU-Halter

| Artikelnummer | Produktbezeichnung | Farbe |
|---|---|---|
| RGOTLCPUW | R-Go Steel CPU-Halter | Weiß |
| RGOTLCPUS | R-Go Steel CPU-Halter | Silber |
| RGOTLCPUB | R-Go Steel CPU-Halter | Schwarz |

**R-GO STEEL BASIC**

**R-GO STEEL OFFICE**

## R-Go Steel Hook Up Wandhalterung

| Artikelnummer | Produktbezeichnung | Farbe |
|---|---|---|
| RGOSC110 | R-Go Steel Hook Up Wandhalterung | Silber |

## R-Go Steel Double Screen Wandhalterung

| Artikelnummer | Produktbezeichnung | Farbe |
|---|---|---|
| RGOSC160 | R-Go Steel Double Screen Wandandhalterung | Silber |

## R-Go Steel Alternative Wandhalterung

| Artikelnummer | Produktbezeichnung | Farbe |
|---|---|---|
| RGOSC150 | R-Go Steel Alternative Wandhalterung | Silber |

## R-Go Steel Up & Down Wandhalterung

| Artikelnummer | Produktbezeichnung | Farbe |
|---|---|---|
| RGOSC120 | R-Go Steel Up & Down Wandhalterung | Silber |

## R-Go Steel Top Down Wandhalterung

| Artikelnummer | Produktbezeichnung | Farbe |
|---|---|---|
| RGOSC140 | R-Go Steel Top Down Wandhalterung | Silber |

## R-Go Steel Hang Out Wandhalterung

| Artikelnummer | Produktbezeichnung | Farbe |
|---|---|---|
| RGOSC170 | R-Go Steel Hang Out Wandhalterung | Silber |

**R-GO STEEL ALTERNATIVE**

**R-GO STEEL TOP DOWN**

**R-GO HE SPORT**

Mehr darüber? S. Seite 11.

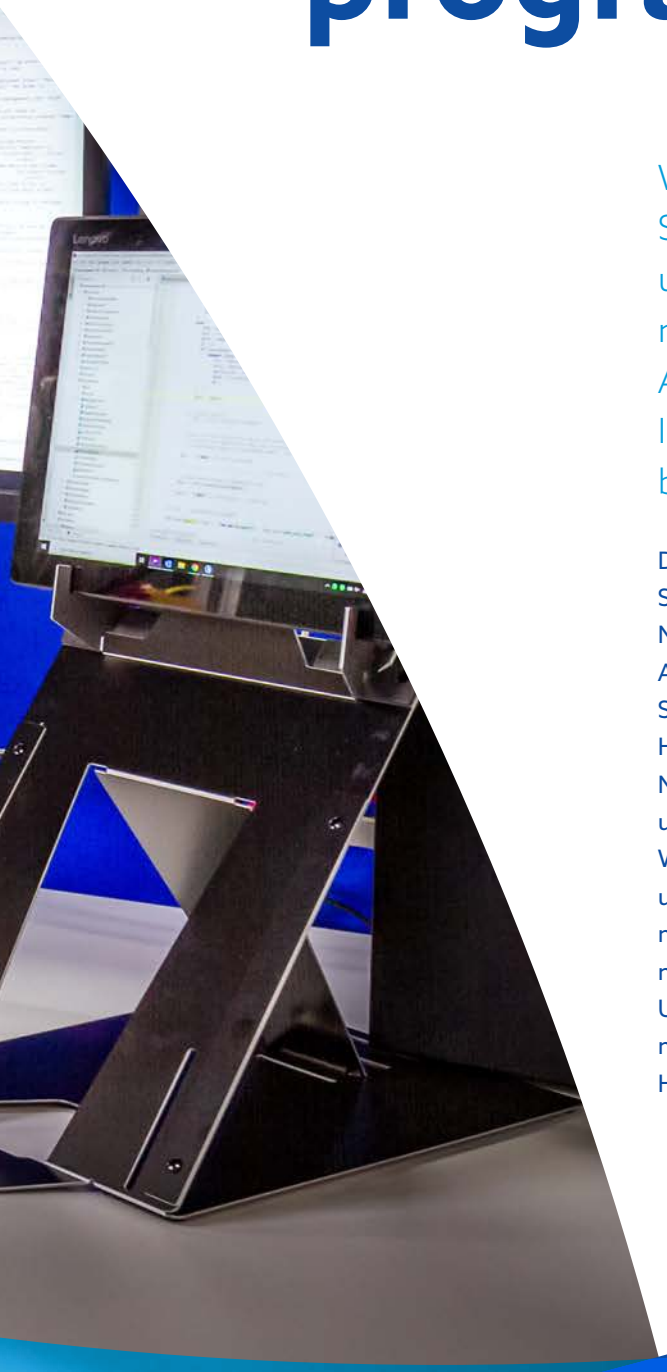
**R-GO COMPACT BREAK**

Mehr darüber? S. Seite 17.

**R-GO CAPARO 4 D2**

Mehr darüber? S. Seiten 22-23.

# Gesund programmieren



Wenn Sie Programmierer oder IT-Spezialist sind, arbeiten Sie mit vielen unterschiedlichen Anwendungen und müssen oft mit Deadlines umgehen. Angesichts der vielen Zeit, die Sie an Ihrem PC verbringen, ist es wichtig bequem arbeiten zu können.

Deshalb sollten Sie, neben einem ergonomischen Stuhl und Schreibtisch, auf Ihre Tastatur und Ihre Maus achten. Unsere Tastaturen haben einen leichten Anschlag mit der spezielle Scherenmechanismus: So entstehen weniger Muskelverspannungen in den Händen und Armen beim Tippen. Benutzen Sie Ihre Maus viel? Dann empfiehlt sich eine vertikale Maus, um Beschwerden wie dem RSI-Syndrom vorzubeugen. Wussten Sie, dass Sie mit 2 Bildschirmen effizienter und daher schneller arbeiten können? Sie sehen mehr auf einen Blick, benutzen mehrere Programme nebeneinander, und machen sogar weniger Fehler. Unser R-Go Caparo 4 Monitorarm kann eine Lösung mit einem separaten Arm für jeden Monitor oder einen Halter für Ihren Laptop bieten.

*Bleiben Sie fit bei der Arbeit: Wechseln Sie die Körperhaltung regelmäßig und machen Sie häufig (Mikro-) Pausen. Vergessen Sie nicht, Ihre Hände herunterzunehmen, wenn Sie Ihre Tastatur und Ihre Maus nicht benutzen.*

# Unterstützung unserer Partner

Um Sie als Partner bestmöglich zu unterstützen, bieten wir Online- und Offlinemarketingmaterial und unsere Expertise auf dem Gebiet der Ergonomie an.

Brauchen Sie Unterstützung in Form von Bannern auf der Website, Landing Pages oder von einem Onlinekatalog? Auf unserem Partnerportal können Sie alle Informationen und auch Downloadmedien und Produktdaten finden. Mit unserem Ergocorner im Showroom können Ihre Kunden unsere ergonomischen Lösungen erleben. Wenn Sie diesen Ergocorner installieren, erhalten Sie von einem unserer Berater eine ausführliche Anleitung, wie Sie gesund arbeiten und unsere Produkte verwenden können. Wir haben unterschiedliche Marketingmaterialien entwickelt, um Ihre Kunden für gesunde Arbeitsbedingungen zu sensibilisieren. Wir teilen außerdem gerne unsere Expertise in der Ergonomie in Form von Blogs und Whitepapers. Wir haben auch verschiedene Trainings und Workshops über gesundes Arbeiten entwickelt. Sie finden in unserem Trainingszentrum in Leerdam (Niederlande) oder bei Ihnen statt.

Even kennismaken
R-Go Solutions
voor ergonomisch advies op maat:
Advies bij de (her)inrichting van kantoren
Risico- Inventarisatie 'Beeldschermwerk'
Individueel werkplekonderzoek
Preventieve werkplekinstructies
Training 'Gezond werken'
Cursus Ergocoach/ Werkplekcoach
www.r-go.nl
info@r-go-solutions.nl
GO

**R-GO COMPACT BREAK**

Mehr darüber? S. Seite 17.

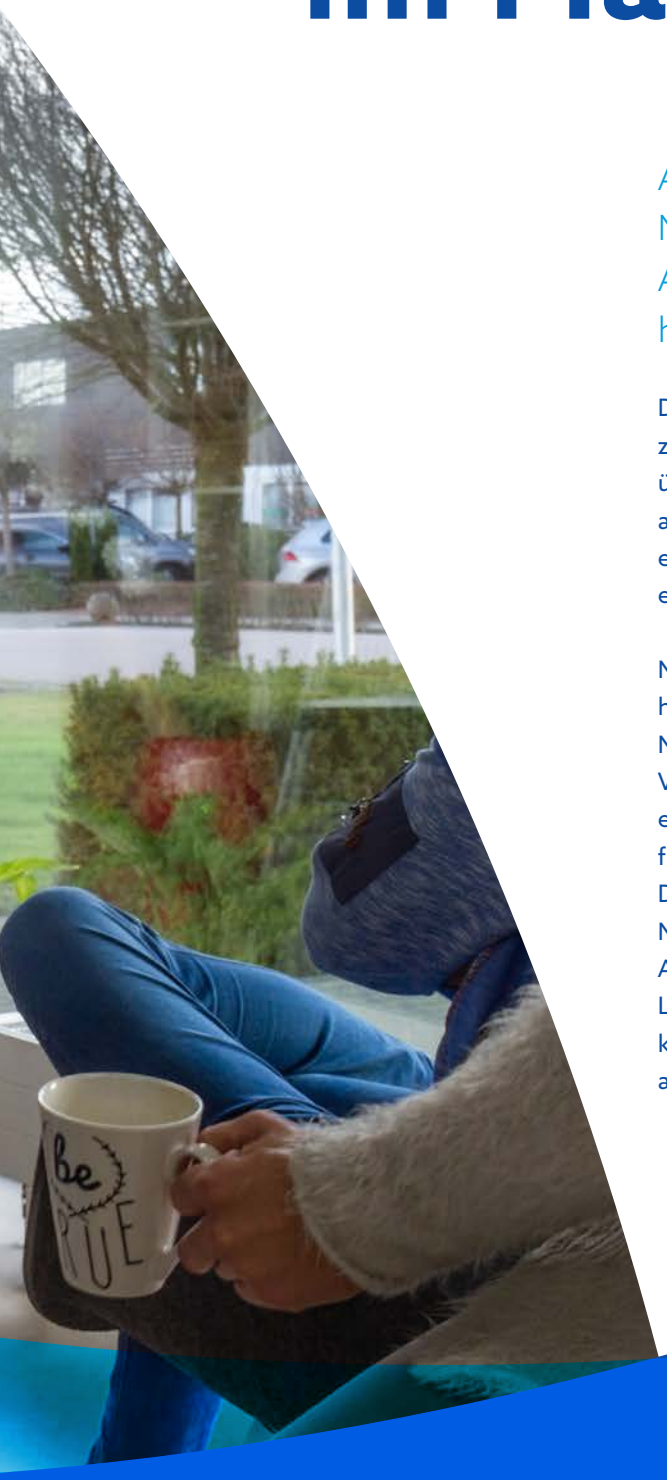
**R-GO RISER DUO**

Mehr darüber? S. Seite 34.

**R-GO VIVA**

Mehr darüber? S. Seiten 36-37.

# Fit und effizient im Management



Als Manager sind Sie oft in Meetings oder unterwegs. Die hohe Arbeitsbelastung führt manchmal zu häufigeren Muskelverspannungen.

Deshalb ist es wichtig, entspannt am PC arbeiten zu können. Damit Sie mit Ihrem Laptop oder Tablet überall gesund arbeiten können, haben wir Lösungen ausgearbeitet, die Ihnen ermöglichen, schnell und einfach Ihren eigenen ergonomischen Arbeitsplatz einzurichten.

Mit einem Gerätesständer wie dem R-Go Halter Duo haben Sie immer eine gesunde Körperhaltung im Meeting beim Gebrauch Ihres Laptops oder Tablets. Vergessen Sie nicht, eine kompakte Tastatur und eine Maus zu benutzen. Unsere Tastaturen haben ein flaches Design und einen leichten Tastenanschlag. Die natürliche, entspannte Position senkt die Muskelverspannungen und verringert die körperliche Anstrengung. Nehmen Sie alles in unserer R-Go Viva Laptoptasche mit integriertem Laptopständer mit. So können Sie einen gesunden Arbeitsplatz einrichten, auch unterwegs.

Creating healthier workplaces

+31 345 758000 info@r-go-tools.com www.r-go-tools.de
R-Go Tools B.V., Techniekweg 15, 4143 HW Leerdam, Niederlande