



ZMIEN PRZESTRZEŃ NA LEPSZE ZACZYNAJĄC OD PODŁOGI

Jak wnętrze biura wpływa
na samopoczucie i efektywność pracowników?

RAPORT OPARTY NA PRZYKŁADZIE WIELKIEJ BRYTANII



Allura Stone LVT

EFEKTYWNOŚĆ W MIEJSCU PRACY ZALEŻY OD WIELU CZYNNIKÓW

Odpowiedni wygląd i atmosfera
w miejscu pracy sprzyja
lepszemu samopoczuciu

**Źle zaprojektowane środowisko pracy
może mieć negatywny wpływ na naszą efektywność,
zdrowie i samopoczucie.**

Choć fakt ten poparty jest licznymi dowodami,
nie zawsze jesteśmy go świadomi jako społeczeństwo.
Dlatego też niniejsza biała księga poświęcona jest wpływowi
wystroju biura, jako miejsca pracy, na nasze samopoczucie,
ze szczególnym uwzględnieniem podłogi.
Jak odbieramy daną przestrzeń?
Co sprawia, że jest ona dobrym miejscem pracy,
w którym chcemy dać z siebie wszystko?
Z jakimi problemami musimy się zmierzyć,
projektując i wybierając pokrycie podłogowe?

Niniejsze sprawozdanie szuka odpowiedzi
na te pytania, opierając się na faktach.



NIEOBECNOŚĆ W PRACY FAKTY

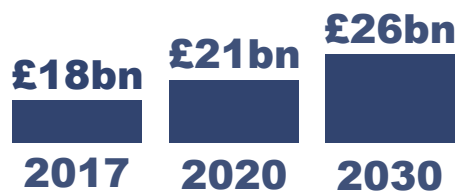
W roku 2017 koszty zwolnień w Wielkiej Brytanii wyniosły 18 mld funtów.

W roku 2017 koszty zwolnień w Wielkiej Brytanii wyniosły 18 mld funtów.

W roku 2016 Wielka Brytania straciła 137,3 milionów roboczodni z powodu zwolnień chorobowych (Office for National Statistics).

Rok później koszty nieobecności w pracy związane z utratą produktywności wyniosły w samej Wielkiej Brytanii 18 mld funtów.

Przy wzroście występowania problemów ze zdrowiem psychicznym o 71,9% od 2011 roku, Wielka Brytania może spodziewać się strat rządu 8,4 mld funtów rocznie w związku z nieobecnościami w pracy (Personnel Today).



Koszty nieobecności w pracy w Wielkiej Brytanii mają wzrosnąć do 21 mld funtów do roku 2020 i 26 mld funtów do roku 2030.

Koszty pracownicze, w tym wynagrodzenie i świadczenia socjalne, odpowiadają za około 90% kosztów operacyjnych biura. Nietrudno zatem zrozumieć, dlaczego wiele firm dokłada wszelkich starań, aby zapewnić zdrowe i pozytywne środowisko pracy.

W przypadku większości pracodawców, działania takie są częścią polityki firmowej, tak jak zaangażowanie społeczne lub wyznawane wartości.

Jak wynika z przywołanych w niniejszym dokumencie badań, na poziom nieobecności w pracy można znacząco wpłynąć dzięki zastosowaniu stosunkowo skromnych środków. Przyjrzyjmy się zatem czynnikom, które oddziałują na ludzi znajdujących się wewnątrz i na zewnątrz przestrzeni biurowej.

Tam, gdzie to możliwe szczególną uwagę poświęcimy roli podłogi w środowisku pracy.





Flotex Planks Concrete

JAKOŚĆ POWIETRZA W ŚRODOWISKU PRACY

W pomieszczeniach, gdzie powietrze jest zdrowsze, pracuje się wydajniej

Jednym z głównych problemów każdego środowiska pracy jest słaba jakość powietrza. Zanieczyszczonego powietrza nie widać gołym okiem, ale jego jakość ma niewątpliwie duży wpływ na dobre samopoczucie i wydajność pracowników. Powietrze złej jakości może nawet spowodować schorzenia układu oddechowego i inne choroby. Przyczynia się do tego zwłaszcza nieodpowiednia wentylacja i lotne związki organiczne (LZO) uwalniane się między innymi z mebli, wykładzin, środków czyszczących i materiałów budowlanych.

Przeprowadzone w 2016 roku badanie opinii publicznej YouGov wykazało, że 70% pracowników biurowych w Wielkiej Brytanii narzeka na złą jakość powietrza, 68% stwierdziło, że zdarza im się tracić koncentrację, a 67% przyznało się do regularnego uczucia zmęczenia (BESA). Aby przeciwdziałać tym problemom, nie wystarczy otworzyć okna. Prawdę mówiąc, otwarcie okien może jeszcze bardziej wystawić pracowników na działanie

toksycznych związków, które zanieczyszczają powietrze na zewnątrz. Stowarzyszenie BESA (Building Engineering Services Association) ustaliło, że w pracy spędzamy średnio 212 dni, wzywając przedstawicieli branży budowlanej do zapewnienia wentylacji we wszystkich biurach.

70%

**PRACOWNIKÓW
BIUROWYCH
W WIELKIEJ BRYTANII
NARZEKA NA ZŁĄ
JAKOŚĆ POWIETRZA**



**MATERIAŁY
O NISKIEJ
ZAWARTOŚCI
LZO MOGĄ
ZWIĘKSZYĆ
WYDAJNOŚĆ**

11%

Według ostatniego sprawozdania UK Green Building Council użycie materiałów o niskiej zawartości LZO oraz zastosowanie optymalnych rozwiązań wentylacyjnych może zwiększyć wydajność aż o 11%.





Płytki dywanowe Tessera Alignment oraz Diffusion

ROZWIĄZANIE JAKOŚĆ POWIETRZA

Dobra wentylacja może podnieść wydajność

Wielu ekspertów uważa, że najlepszym rozwiązaniem jest połączenie systemów warunków klimatycznych i naturalnej wentylacji, ponieważ zapewnia to optymalną równowagę pomiędzy zużyciem energii a dobrą jakością powietrza. Nie należy również zapominać o wysokości sufitu w biurze: im wyższy sufit, tym więcej miejsca na tak zwaną stratyfikację powietrza (warstwy o różnej temperaturze). Usprawnia się w ten sposób naturalną cyrkulację powietrza i ułatwia jego pobór.

Kompleksowa analiza przeprowadzona przez Uniwersytet Carnegie Mellon wykazała, że, stosując wentylację naturalną lub system multimodalny, możemy przyczynić się do obniżenia kosztów opieki zdrowotnej o 0,8%-1,3%, a jednocześnie podnieść wydajność pracy o 3%-18%. Przekłada się to na oszczędności związane z eksploatacją systemu kontroli klimatu rzędu 47%-79% i zwrot z inwestycji na poziomie co najmniej 120%⁵.

Skuteczne może być także zastosowanie rozwiązania u źródła, tak jak w przypadku drukarek i kserokopiarek, oraz rezygnacja z materiałów emitujących duże ilości lotnych związków organicznych. Doskonałym sposobem na poprawę jakości powietrza jest poza tym znalezienie w biurze miejsca na rośliny i przepływającą wodę, ponieważ pochłaniają one tlenek węgla oraz inne toksyny i zanieczyszczenia.

Wykorzystanie wykładzin, paneli ściennych, farb i obić mebli o niskiej emisji LZO może również pomóc w zapewnieniu optymalnej jakości powietrza wewnątrz biura.



ZANIECZYSZCZENIE CZĄSTKAMI STAŁYMI A PODŁOGA W BIURZE

Czyste powietrze
to zdrowi pracownicy

Jaki związek mają powyższe fakty z rodzajem wykładziny podłogowej w biurze? Wykładzina Marmoleum wytwarzana jest z surowców naturalnych, jest neutralna pod względem emisji CO₂ i nie zawiera żadnych ftalanowych środków zmiękczających. Marmoleum to poza tym naturalna ochrona przed bakteriami, co sprawia, że idealnie sprawdza się w miejscu pracy, gdzie ważna jest higiena.

Produkowane przez Forbo wykładziny są wolne od ftalanów, a tym samym od związanych z nimi emisji. W zależności od swojej struktury, gęstości i grubości, włókna wykładziny dywanowej potrafią zatrzymać cząstki stałe, które można następnie bezpiecznie usunąć podczas codziennego odkurzania, używając pionowego odkurzacza ze szczotką rotacyjną.

W środowisku osób zajmujących się wykładzinami podłogowymi trwa dyskusja na temat związku pomiędzy poziomem zanieczyszczenia powietrza cząstkami stałymi a typem wykładziny. Kwestię tę zbadał dogłębnie dziennikarz naukowy dr Anton Duisterwinkel.

Narażenie na działanie cząsteczek zanieczyszczających powietrze to złożony problem, który nie zawsze można rozwiązać wentylacją, ponieważ powietrze czerpane z zewnątrz czasami również nie jest dobrej jakości.

Anton Duisterwinkel przeprowadził badania, aby odpowiedzieć na pytanie, czy rodzaj zastosowanej w biurze wykładziny może przyczynić się do ograniczenia poziomu zanieczyszczenia pomieszczeń cząstkami stałymi. Czy wykładzina tekstylna zatrzymuje takie cząstki lepiej niż podłoga gładka? Czy sposób i częstotliwość czyszczenia podłogi ma znaczenie?

Jako dziennikarz naukowy, Anton Duisterwinkel specjalizuje się w sprawach związanych z higieną.



WYKŁADZINA MARMOLEUM 2,5 MM JEST NEUTRALNA POD WZGLĘDEM EMISJI CO₂.

W imieniu stowarzyszenia VSR Association of Cleaning Research, przeprowadził wiele badań skupiających się na związku pomiędzy sprzątaniami a zanieczyszczeniem cząstkami stałymi. Poziom tego typu zanieczyszczeń nieustannie się zmienia.

Jak stwierdza dr Duisterwinkel „jeżeli zmierzymy stężenie cząstek stałych w pustym biurze, okaże się że powietrze jest zanieczyszczone w niewielkim stopniu.

Stężenie zwiększy się jednak wraz z przybyciem pracowników. Im większy ruch, tym wyższe stężenie, ponieważ cząstki unoszą się w górę”.

Dr Duisterwinkel zbadał również zdrowe i skuteczne sposoby czyszczenia wykładzin.

„Wykładzina każdego typu może być tak samo zła, jak i dobra dla jakości powietrza w zależności od zastosowanych technik czyszczenia. Elastyczne wykładziny czyści się łatwiej i skuteczniej niż wykładziny dywanowe, pod warunkiem, że robimy to poprawnie. Nie powinno się ich czyścić odkurzaczem, ponieważ, zamiast usunąć zanieczyszczenia, sprawimy, że większość z nich uniesie się w powietrze. Kurz i cząsteczki stałe z wykładzin elastycznych najlepiej usuwać przy pomocy ściągaczki do wody i zatrzymujących kurz ścierek. Wykładziny dywanowe należy natomiast wyłącznie odkurzać.”

Kolejnym aspektem związanym z jakością powietrza w pomieszczeniach są przenoszone przez powietrze alergeny. Wielka Brytania znajduje się w grupie trzech krajów z największą liczbą alergików. Na jakiś rodzaj alergii cierpi ponad 21 milionów dorosłych Brytyjczyków ⁶.

Jako że nie gromadzą się w nich ani roztocza ani alergeny, wykładziny te przyczyniają się do poprawy środowiska pracy w biurze.



[Zobacz więcej](#)

21 MILIONÓW DOROSŁYCH BRYTYJCZYKÓW CIERPI NA ALERGIĘ

Wytwarzana przez Forbo wykładzina flokowana Flotex oraz wykładzina linoleum o nazwie Marmoleum uzyskały brytyjskie atesty alergiczne.

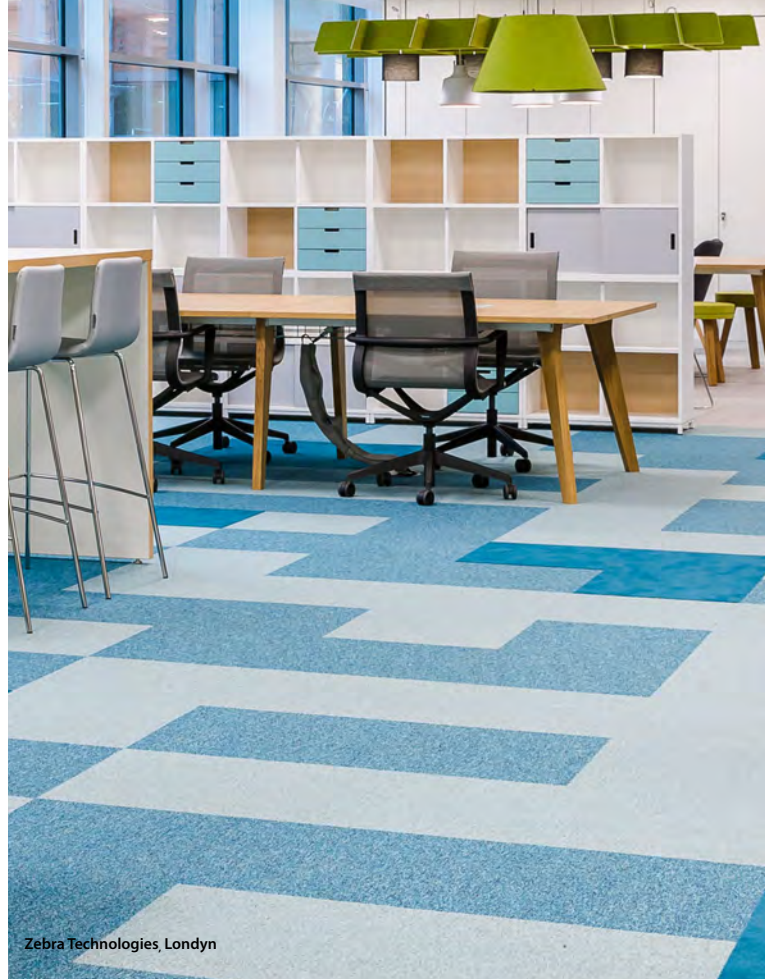


SŁABA AKUSTYKA W MIEJSCU PRACY OBNIŻA WYDAJNOŚĆ

Przyjemna dla ucha akustyka sprzyja
dobremu samopoczuciu pracowników

Jak wynika z przeprowadzonych badań, najbardziej irytującą właściwością biura jest zła akustyka. Niedogodność ta wpływa na zdolność do zapamiętywania ważnych informacji oraz powoduje stres i zmęczenie. Typowe brytyjskie biuro generuje dźwięk na poziomie co najmniej 54 dB(A), co przekracza zalecany poziom 45 dB(A) (British Gypsum). Idealnym rozwiązaniem jest dostosowanie projektu akustycznego biura do zachowań jego użytkowników. Warto zwrócić uwagę na trwałe rozwiązania akustyczne już na etapie projektowania, ponieważ mogą one zapewnić wydajność i chronić zdrowie pracowników. W dłuższej perspektywie mogą również zapobiec wysokim kosztom nieobecności w pracy lub utracie produktywności. Na właściwości akustyczne duży wpływ ma wybór wykładziny podłogowej. Firma badawcza Peutz przeprowadziła na prośbę Forbo testy akustyczne różnych rodzajów twardych i miękkich podłóg. Zwrócono uwagę nie tylko na pochłanianie dźwięku, ale również na tłumienie dźwięków uderzeniowych, w szczególności tych generowanych przez chodzenie. Badanie wykazało, że zastosowanie igłowanej wykładziny Granit, fłokowanej wykładziny Flotex i płytek dywanowych Tessera znacząco wpływa na ogólne właściwości pochłaniania dźwięku. Wykładzina Flotex i płytki dywanowe Forbo redukowały słyszalny w sąsiednim pokoju hałas kroków nawet o dwie klasy (10 dB). Wykładziny elastyczne osiągnęły oczywiście mniej imponujące rezultaty, choć wykładzina Marmoleum wypadła lepiej niż, na przykład, drewno i kamień. Obecnie mamy dostęp do kilku rozwiązań zapewniających lepsze właściwości akustyczne dzięki innowacyjnej warstwie spodniej.

Firma Zebra Technologies podjęła współpracę z biurem projektowym Oktra, aby stworzyć zorientowane na klienta i pełne życia środowisko pracy w swoim nowym londyńskim biurze. Zdecydowano się na płytki dywanowe Tessera nie tylko dlatego, aby dodać przestrzeni koloru, ale również ze względu na ich doskonałe właściwości akustyczne.



Forbo produkuje wykładziny tekstylne na podłożu Softbac, które są w stanie zredukować hałas nawet o 30 dB.

ZEBRA TECHNOLOGIES

[Zobacz więcej](#)



80% brytyjskich pracowników narzeka na temperaturę w pracy, co przekłada się na stratę 2% roboczogodzin i 13 mld funtów rocznie.

[Facilities Management Journal]



Tessera Seagrass planks i Allura Flex LVT

TEMPERATURA W BIURZE

Właściwa temperatura
poprawia koncentrację

Poza jakością powietrza, wykładziną podłogową i właściwościami akustycznymi, kolejnym czynnikiem mającym wpływ na wydajność w pracy jest temperatura.

Magazyn Facilities Management Journal stwierdza, że temperatura może mieć duże znaczenie dla komfortu środowiska pracy i wydajności, biorąc pod uwagę to, że 80% brytyjskich pracowników narzeka na poziom temperatury w pracy, co przekłada się na stratę 2% roboczogodzin wartych 13 mld funtów rocznie (FMJ, 2014⁸).

To, jak ludzie odczuwają temperaturę wewnątrz zależy nie tylko od temperatury powietrza i temperatury radiacyjnej, ale również od ich oczekiwań i możliwości kontroli tych czynników. Postrzeganie komfortu termicznego wpływa bezpośrednio na naszą wydajność. Udało się już wprowadzić kilka skutecznych rozwiązań, takich jak żaluzje, klimatyzatory i środki indywidualnej kontroli temperatury. Kolejne przykłady to otwierane okna, które mogą być wyposażone w kratki wentylacyjne, instalacja termostatów (w każdym pomieszczeniu) lub stosunkowo luźne zasady ubioru.





Dobrze oświetlone przestrzenie z dużymi oknami sprzyjają nawiązaniu kontaktu z naturą i otwartą przestrzenią, poprawiając wydajność i ogólny nastrój pracowników.

Płytki dywanowe Tessera Cloudscape

ŚWIATŁO DZIENNE I OŚWIETLENIE W BIURZE

Przy odpowiednim świetle dziennym oczy bardziej odpoczywają

Nikogo chyba nie zdziwi fakt, że światło dzienne i oświetlenie to czynniki, które również wpływają na wydajność w pracy.

Choć natężenie światła w miejscu pracy łatwo jest zmierzyć, związek pomiędzy światłem a wydajnością nie jest od razu oczywisty.

Wydajność obniża się dopiero, kiedy poziom oświetlenia spada znacząco poniżej 300 luksów.

Niezwykle ważną rolę odgrywają przy tym wykładziny, a szczególnie współczynnik LRV (light reflection value – współczynnik odbicia światła). Większość producentów, w tym Forbo, dołącza informację na ten temat do opisu dostarczonej wykładziny.

Dokonując przemyślanego wyboru, zapewniamy nie tylko wystarczającą ilość światła, ale również oszczędzamy na kosztach oświetlenia.

Problemy ze światłem to sprawa subiektywna.

Po przekroczeniu pewnego poziomu spowodują jednak drastyczny spadek wydajności i bezpośrednie konsekwencje finansowe. Irytujące odbicia na ekranie komputera lub silne kontrasty odwracające uwagę od wykonywanych zadań mogą pogorszyć jakość pracy o kilkadziesiąt procent. Obecnie stosuje się kamery wyposażone w specjalne oprogramowanie analityczne, które potrafi obiektywnie zmierzyć mankamenty oświetlenia.

Wykładziny z wysokim współczynnikiem LRV poprawiają wydajność, ograniczając jednocześnie zużycie energii. W przestrzeniach przewidzianych dla osób z demencją, wartości współczynnika LRV dla poszczególnych części wykładziny nie powinny różnić się od siebie o więcej niż 8 stopni, aby zachować ciągłość odcieni.



PODEJŚCIE HOLISTYCZNE

W wygodnym środowisku pracuje się
efektywniej

Badania dowodzą również, że wnętrze miejsca pracy może wpłynąć na koncentrację, współpracę, poczucie prywatności i kreatywność pracowników, co przekłada się bezpośrednio na ich zdrowie, samopoczucie psychiczne i zdolności poznawcze. Budynki powinny zatem być projektowane holistycznie, czyli w taki sposób, aby wszystkie aspekty przestrzeni biurowej były przemyślane. Nie chodzi tylko o pracę. Zamiast koncentrować się wyłącznie na zapobieganiu chorobom czy schorzeniom, należy podjąć kroki zapewniające dobre samopoczucie rozumiane całościowo – fizycznie, psychicznie i społecznie.

Zaangażowanie pracowników w projekt zdrowego i wydajnego biura sprawia, że czują się oni współodpowiedzialni za charakter swojego przyszłego środowiska pracy, mając wpływ na jego kształt. Elastyczne meble, różne przestrzenie robocze, kontrola klimatu w biurze i dostosowanie środowiska pracy do własnych potrzeb (np. dywanik pod biurkiem i możliwość pracy ze zdjętymi butami) – wszystko to daje pracownikom poczucie podmiotowości i autonomii. Przekonujące dane naukowe wskazują na to, że poczucie współodpowiedzialności za miejsce pracy ma pozytywny wpływ na wydajność, motywację, spójność zespołu i zadowolenie z pracy.

Stworzenie elastycznego miejsca pracy, które zachęca do większej wydajności i relaksu jest bardzo ważne. W środowisku sprzyjającym zarówno rozmowom towarzyskim jak i pracy zespołowej ludzie czują się bardziej rozumiani i docenieni. Dzięki nieformalnym strefom relaksu, gdzie można się odprężyć, spotkać i swobodnie wymieniać pomysłami, pracownicy są bardziej wypoczęci i wydajni, kiedy już wrócą na swoje stanowisko pracy.

URBANEST

[Zobacz więcej](#)

Urbanest, firma oferująca
zakwaterowanie dla studentów,
pokryła podłogę w swojej nowej
londyńskiej centrali panelami Forbo
Flotex Concrete, aby stworzyć
wrażenie współczesnej i dynamicznej
przestrzeni zachęcającej do
elastyczności i współpracy.

Urbanest, Londyn



Urządzając swoje nowe biuro w Birmingham, Energy Systems Catapult wybrało wykładzinę Forbo Marmoleum Modular z uwagi na jej doskonałe właściwości ekologiczne i najwyższej klasy estetykę. W roku 2017 projekt zdobył nagrodę BCO w kategorii Fit Out of Workspace.



Energy Systems Catapult, Birmingham

WIZERUNEK BIURA

Pracownicy, którzy są dumni ze swojego miejsca pracy są bardziej wydajni

Wygląd i atmosfera biura mogą mieć pozytywny wpływ na pracowników, przyczyniając się do ich dobrego samopoczucia, wygody i wydajności. Brytyjskie Stowarzyszenie Budownictwa Ekologicznego (Green Building Council) stwierdza, że wygląd i atmosfera biura zaplanowanego w sposób zachęcający do przemieszczania się ma kluczowe znaczenie dla wydajności pracy⁹.

Zgodnie z podstawami teorii koloru, czerwony sugeruje energię, zielony uspokaja i zmniejsza zmęczenie, niebieski oznacza jasność i podnosi wydajność, żółty zachęca do kreatywności a biały powiększa przestrzeń. Poza tym chętniej wybieramy kształty okrągłe i miękkie niż ostre i twarde, ponieważ te drugie kojarzą się z niebezpieczeństwem.

W brytyjskim segmencie biurowym nadal utrzymuje się trend biofilii. Spędzając przeważnie 8 godzin dziennie w pomieszczeniach, musimy zadbać o nawiązania do świata natury na zewnątrz. Uważa się, że rośliny i inne naturalne akcenty zwiększają wydajność nawet o 15% (Forbes, 2017¹⁰).



**ROŚLINY MOGĄ
ZWIĘKSZYĆ
WYDAJNOŚĆ
NAWET O 15%
[FORBES]**

Jest to oczywiście kwestia subiektywna. Nie ulega jednak wątpliwości fakt, że wygląd i atmosfera biura wpływają zarówno na pracowników jak i na odwiedzających biuro.

ENERGY SYSTEMS CATAPULT

[Zobacz więcej](#)

Stworzenie warunków do większej aktywności pracowników poprawia ich zdrowie i samopoczucie nie tylko fizyczne, ale i psychiczne. Siłownia w miejscu pracy podnosi poziom motywacji, zmniejszając całkowitą liczbę nieobecności w pracy.

ĆWICZENIA W PRACY

Co najmniej 30 minut ćwiczeń każdego dnia pomaga utrzymać organizm w dobrym zdrowiu

Ćwiczenia mają pozytywny wpływ na zdolności poznawcze, ogólny stan zdrowia i nastrój. Niektóre elementy biura można zaprojektować tak, aby zachęcały pracowników do większej aktywności fizycznej. Mogą to być na przykład stoły „koktajlowe”, odpowiednio przemyślane ciągi komunikacyjne, ogród, stół do gry w piłkarzyki czy wizualnie atrakcyjne klatki schodowe. Droga do drukarki, ekspresu do kawy czy regału z dokumentami może być stymulującym doświadczeniem rozbudzającym ciekawość i chęć częstszych wycieczek poza własne biurko. Siłownia, przebieralnia, prysznice i wiaty rowerowe mogą również wyjść naprzeciw oczekiwaniom pracowników i zachęcić ich do większej aktywności.

Według badań przeprowadzonych przez profesora Jacka P. Callaghana zajmującego się biomechaniką kręgosłupa, na każdą minutę spędzoną w pozycji siedzącej powinniśmy przez trzy minuty stać. Biorąc pod uwagę te ustalenia, w biurze powinny znajdować się elastyczne strefy pracy wyposażone w biurka umożliwiające pracę na stojąco i różne rodzaje siedzisk.

UBF, czołowa firma konsultingowa oferująca usługi HR, zwraca uwagę, że udogodnienia służące poprawie kondycji fizycznej w miejscu pracy, takie jak zorganizowane zajęcia lub udostępnienie sali ćwiczeń, mogą pozytywnie wpłynąć na nastrój i poziom energii pracowników, zachęcając jednocześnie do pracy zespołowej i większej wydajności¹².



ROMAN HOUSE

[KLIKNIJ, ABY DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ NA
TEMAT TEGO PROJEKTU](#)

Firma Time Inc stworzyła rozległą, elastyczną przestrzeń relaksu w swoim londyńskim biurze. Pracownicy znajdą tam miejsce, aby popracować, zjeść posiłek lub porozmawiać.



Time Inc, London

RELAKS W BIURZE

Widok zieleni sprzyja relaksowi w pracy

Chociaż udowodniono, że chwila odprężenia pomiędzy wykonywanymi zadaniami ma pozytywny wpływ na samopoczucie psychiczne, kondycję fizyczną, zdolności poznawcze i wydajność, dotychczas nie poświęcano temu aspektowi zbyt wiele uwagi. Możliwość relaksu można zapewnić, na przykład, wydzielając salę, gdzie można uprawiać jogę i medytację, czy też miejsca wyciszenia w postaci ustronnych zakątków lub otwartego kominka. Krótkie drzemki mają również niezwykle korzystny wpływ na wydajność i zdrowie pracowników.

Forbes wskazuje na bezpośredni związek pomiędzy wydajnością pracy a dietą¹³. Zdrowe odżywianie nie tylko poprawia zdolność uczenia się, ale również zmniejsza ryzyko otyłości i pozytywnie wpływa na spodziewaną długość życia. Mając do dyspozycji zdrowe jedzenie, pracownicy będą wydajniejsi.

Zdecydowana większość ludzi wierzy w relaksujący wpływ natury. To samo dotyczy naturalnego i zróżnicowanego widoku za oknem.

Przekonanie to znajduje poparcie w coraz większej liczbie twardych danych uzyskanych w toku badań naukowych.

W sektorze opieki zdrowotnej coraz więcej uwagi zwraca się na otaczające widoki, zieleni i elementy środowiska naturalnego, ponieważ zauważono, że środowisko takie wzmacnia efekty leczenia.

Przeprowadzone w ośrodkach opieki zdrowotnej badania potwierdzają pozytywny wpływ takich czynników na fizyczne i psychiczne samopoczucie pacjentów i personelu. Bezpośrednim rezultatem tego typu działań mogą być niższe koszty leczenia z uwagi na szybszy proces rekonwalescencji pacjentów i mniej nieobecności w pracy wśród personelu.

TIME INC
[Zobacz więcej](#)



STWÓRZ DOSKONAŁY PROJEKT BIURA DZIĘKI POMOCY NASZEGO ZESPOŁU

Forbo Flooring promuje wszystkie poruszone w niniejszym sprawozdaniu kwestie i angażuje się w tworzenie lepszego środowiska życia, pracy i zabawy.

Co jeszcze możemy zrobić, aby poprawić zdrowie i samopoczucie ludzi w przestrzeni miejskiej dzisiaj i w przyszłości?

Ważnym czynnikiem jest wpływ podłogi na jak najszerzej rozumiane środowisko wewnątrz budynków.

Nasz zespół doświadczonych przedstawicieli pomoże Państwu w doborze właściwego rozwiązania podłogowego, tak aby mogli Państwo stworzyć wydajne i przyjazne użytkownikom środowisko biurowe.

Zapraszamy do kontaktu pod adresem:
info.pl@forbo.com

ŹRÓDŁA

1. [Sickness Absence in the UK Labour Market: 2016, Office for National Statistics, 2016: https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/labourproductivity/articles/sicknessabsenceinthelabourmarket/2016](https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/labourproductivity/articles/sicknessabsenceinthelabourmarket/2016)
2. [Cost of Absence to UK Economy Rises to £18 Billion, Personnel Today, 2017: https://www.personneltoday.com/pr/2017/03/cost-of-absence-to-uk-economy-rises-to-18-billion/](https://www.personneltoday.com/pr/2017/03/cost-of-absence-to-uk-economy-rises-to-18-billion/)
3. [70% of Workers Complain About Poor Air Quality, Building Engineering Services Association, 2016: https://www.thebesa.com/news/70-of-office-workers-complain-about-poor-air-quality/](https://www.thebesa.com/news/70-of-office-workers-complain-about-poor-air-quality/)
4. [Health, Well-Being & Productivity in Offices, A Bitesize Guide for Design & Build Teams, UK Green Building Council, 2016: \(PDF REPORT\) https://www.forbo.com/flooring/en-uk/creating-better-environments/committed-to-the-health-of-one/creating-better-indoor-environments/p7gywk](https://www.forbo.com/flooring/en-uk/creating-better-environments/committed-to-the-health-of-one/creating-better-indoor-environments/p7gywk)
5. [Health, Well Being & Productivity in Offices, The Next Chapter for Green Building, UK Green Building Council & Skanska: https://www.cibse.org/getmedia/361b5578-cd7f-40fa-a1fc-b3aa17bb91cb/CIBSE-Smart-Buildings-Slides-CP-RF.pdf.aspx](https://www.cibse.org/getmedia/361b5578-cd7f-40fa-a1fc-b3aa17bb91cb/CIBSE-Smart-Buildings-Slides-CP-RF.pdf.aspx)
6. [Workfever Video by Forbo Flooring Systems, 2015: https://www.youtube.com/watch?v=6_QroL0rZcM&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=6_QroL0rZcM&feature=youtu.be)
7. [Impact of Noise on Business Productivity, British Gypsum: https://www.british-gypsum.com/evidence-space/work/the-impact-of-noise-on-business-productivity](https://www.british-gypsum.com/evidence-space/work/the-impact-of-noise-on-business-productivity)
8. [Unsuitable Office Temperatures Cost Time & Productivity, Facilities Management Journal, 2014: http://www.fmj.co.uk/office-temperature-may-cost-economy-13bn-annually/](http://www.fmj.co.uk/office-temperature-may-cost-economy-13bn-annually/)
9. [Health, Well Being & Productivity in Offices, The Next Chapter for Green Building, UK Green Building Council & Skanska: https://www.cibse.org/getmedia/361b5578-cd7f-40fa-a1fc-b3aa17bb91cb/CIBSE-Smart-Buildings-Slides-CP-RF.pdf.aspx](https://www.cibse.org/getmedia/361b5578-cd7f-40fa-a1fc-b3aa17bb91cb/CIBSE-Smart-Buildings-Slides-CP-RF.pdf.aspx)
10. [How Offices are Innovating to Improve our Happiness, Productivity and Well Being, Forbes, 2017: https://www.forbes.com/sites/andrealoubier/2017/10/30/how-offices-are-innovating-to-improve-our-happiness-productivity-and-well-being/#2c50cbce6ad1](https://www.forbes.com/sites/andrealoubier/2017/10/30/how-offices-are-innovating-to-improve-our-happiness-productivity-and-well-being/#2c50cbce6ad1)
11. [New Study Suggests Ideal Standing-to-Sitting Ratio, Mobility Management, 2015: https://mobilitymgmt.com/articles/2015/02/03/study-sit-to-stand-ratio.aspx?admgarea=research](https://mobilitymgmt.com/articles/2015/02/03/study-sit-to-stand-ratio.aspx?admgarea=research)
12. [The Importance of Encouraging Fitness In the Workplace, UBF Consulting: http://www.ubf.consulting/the-importance-of-encouraging-fitness-in-the-workplace/](http://www.ubf.consulting/the-importance-of-encouraging-fitness-in-the-workplace/)
13. [The Link Between Diet & Productivity, Forbes, 2017: https://www.forbes.com/sites/ashleystahl/2017/09/08/the-links-between-diet-and-productivity/#338a6f7f667a](https://www.forbes.com/sites/ashleystahl/2017/09/08/the-links-between-diet-and-productivity/#338a6f7f667a)



Biała Księga - Biura (2019)

Forbo Flooring Systems, część szwajcarskiej Grupy Forbo, oferuje pełną gamę wykładzin do zastosowań domowych i obiektowych. Wysokiej jakości elastyczne wykładziny linoleum, PVC, dywanowe łączą w sobie funkcjonalność, kolorystykę i wzornictwo – tworząc gotowe rozwiązania do każdego pomieszczenia.

Biuro:

Forbo Flooring Polska
ul. Jeleniogórska 16
60-179 Poznań, Polska
Telefon: +48 61 862 13 82
E-mail: info.pl@forbo.com
www.forbo-flooring.pl

