

## Téma: Zdravé kancelárie



**Chris Pottage**, Manažér pre udržateľné a zdravé budovy, Skanska Veľká Británia

„Zelená certifikácia kancelárskych priestorov systémami LEED alebo BREEAM je dôležitým ukazovateľom energetickej hospodárnosti budovy a kvality použitých materiálov. To však ešte neznamená, že takéto kancelárie vytvárajú zdravšie a produktívnejšie pracovné prostredie. Do úvahy musíme brať viac faktorov ako len úspory energie.“

V práci, väčšina z nás v interiéri, trávime približne tretinu svojho života. To, v akom prostredí pracujeme, má preto výrazný vplyv na naše fyzické a duševné zdravie, ale aj na našu motiváciu a pracovný výkon. Napriek tomu sa málokto zaujíma, akými vlastnosťami sa vyznačujú naše kancelárie. Častou realitou sú preplnené a stroho zariadené *open space* priestory, ktoré zamestnancom neponúkajú dostatočný komfort na prácu a neraz majú problémy s kvalitou vnútorného prostredia. Vedeli ste, že ovzdušie vo vnútri budov je mnohokrát znečistenejšie než vonkajšie prostredie a je zodpovedné za polovicu našich ochorení?

„Formujeme naše budovy, ktoré potom formujú nás.“ Winston Churchill

### Zistenia odborníkov sú alarmujúce

Podľa štúdie *Human spaces*<sup>1</sup>, ktorá skúmala pracovné prostredie 3600 zamestnancov z 8 krajín EMEA regiónu, 55% ľudí nemá na pracovisku žiadnu zeleň, 42% zamestnancov chýba denné svetlo a 22% nemá potrebné ticho, aby sa mohli koncentrovať na prácu. Štúdia spoločnosti *Aon Hewitt*<sup>2</sup> okrem toho zistila, že až 63% opýtaných zamestnancov chodí domov unavených a vyčerpaných. Podľa prieskumu *Forbes*<sup>3</sup> by sa pritom viac ako tretina zamestnancov (36%) vzdala časti svojho príjmu, len aby sa cítili v práci šťastnejší a mali príjemnejšie pracovné prostredie. Prieskum zahraničného pracovného portálu *FlexJobs*<sup>4</sup> ukázal, že viac ako 90% opýtaných ľudí uprednostňuje dokončenie dôležitej úlohy alebo projektu mimo kancelárie. Vyše polovica z nich preferuje domov ako miesto pre svoju prácu.

1 [http://bit.ly/Human\\_Spaces](http://bit.ly/Human_Spaces)

2 [http://bit.ly/AON\\_study](http://bit.ly/AON_study)

3 [http://bit.ly/AON\\_study](http://bit.ly/AON_study)

4 [http://bit.ly/flexjobs\\_productivity](http://bit.ly/flexjobs_productivity)

5 [http://bit.ly/Green\\_Buildings\\_Study](http://bit.ly/Green_Buildings_Study) Ak nie je v texte uvedené inak, použité údaje a štatistiky vychádzajú z tejto štúdie.

### Čo s tým? Odpoveď je zelená

V septembri 2014 tímy expertov z celého sveta vypracovali štúdiu *Health, Wellbeing & Productivity in Offices: The next chapter for green building*<sup>5</sup>, v ktorej Svetová rada pre zelené budovy zverejnila výsledky skúmania dopadov dizajnu a komfortu kancelárskych priestorov na fyzické či psychické zdravie ľudí a ich pracovné nasadenie. Štúdia skúmala najmä prepojenia medzi kvalitou vnútorného prostredia v kanceláriách a zdravím zamestnancov. Sledovala napríklad kvalitu vnútorného ovzdušia, vnútornú teplotu, prienik denného svetla, hlučnosť prostredia, dispozíciu a funkcionálnosť jednotlivých častí kancelárií, ale aj výhľad jednotlivých zamestnancov z okna a prítomnosť zelene v budove a v kanceláriách. Odborníci hodnotili aj vplyv lokality, v ktorej sú kancelárie zasadené a dostupnosť jednotlivých služieb.

Podľa záverov štúdie môžu firmy po preskúmaní a optimalizácii jednotlivých oblastí zlepšiť svoje stratégie pre dve najnákladnejšie položky každého biznisu – ľudí a priestory. Zároveň môžu objaviť, ako sa tieto dva svety navzájom ovplyvňujú.

Firmám môže takýto prístup priniesť oveľa vyššie úspory než strohé zameriavanie sa na úspory energií. Personálne náklady, vrátane platov a benefitov, totiž zvyčajne tvoria až 90 % operačných nákladov firiem v porovnaní s 1% na náklady na energie a 9 % na prenájom priestorov. **Aj minimálne**

**zlepšenie zdravia a pohody zamestnancov môže mať preto enormné finančné prínosy pre zamestnávateľov** (v podobe nižšej fluktuácie zamestnancov, menšej chorobnosti a PN- kovosti zamestnancov i vyššej motivácie a produktivity).

## Business Leaders Forum odporúča



### Myslíte „zeleno“ už pri výbere/stavbe sídla

Ak máte tú možnosť – vyberte si za svoje sídlo tzv. zelenú budovu. Podľa Smernice 2010/31/EÚ majú mať od roku 2020 všetky novo-postavené budovy takmer nulovú spotrebu energie. Takzvané „zelené budovy“ idú nad rámec týchto energetických požiadaviek. Podľa Slovenskej rady pre zelené budovy sú tieto stavby priateľské k životnému prostrediu (synergia s lokalitou, komunitou a kultúrou, šetrenie energie a iných zdrojov, využívanie obnoviteľných materiálov), prinášajú značné úspory počas životného cyklu budovy (energie a voda, trvácnosť a kvalita) a v neposlednom rade sú ohľaduplné k ľuďom, ktorí v nich žijú a pracujú (poskytujú prístup zdravého čerstvého vzduchu bez škodlivých látok, správne osvetlenie, tepelný komfort, dostatok priestoru pre životné aj profesijné potreby) a podporujú tak pohodu, tvorivosť a produktivitu. Do konca roka 2016 získalo medzinárodnú ekologickú certifikáciu 20 budov na Slovensku.



### PRÍKLAD DOBREJ PRAXE

Logistické centrum **Lidl** Sereď je jedno z najväčších a najekologickejších logistických centier v Európe. Pracuje tu viac ako 200 ľudí, pričom centrum zaberá 44 zo 127 predajní firmy. Centrum je prvou budovou, ktorá na území Slovenska získala najvyšší možný stupeň ekologickej certifikácie BREEAM – stupeň Outstanding. V celej budove je inštalované úsporné LED osvetlenie, chladiarenské zariadenia využívajú environmentálne zodpovednú zmes na prírodnej báze, ktorá má nižšiu hodnotu indexu Globálneho Potenciálu Otepľovania (GWP) a teplo získané z chladenia sa využíva spätne na vykurovanie, čím klesá energetická náročnosť budovy. Na pozemku centra sa nachádzajú vsakovacie nádrže zadržiavajúce dažďovú vodu a k dispozícii sú tiež nabíjacie stanice pre elektromobily. Všetka energia dodaná do objektov spoločnosti Lidl (nielen do logistického centra) pochádza z obnoviteľných zdrojov.



### Dobré svetlo, dobrá teplota a dobrý vzduch

Kvalita vnútorného ovzdušia je určovaná nízkymi koncentraciami CO<sub>2</sub> a znečisťujúcich látok, ako aj dostatočnou ventiláciou vzduchu, ktorá eliminuje nežiaduce pachy. Vyššia kvalita ovzdušia môže podľa odhadov zvýšiť produktivitu ľudí o 8 až 11%.

Dôležité je, či môžu zamestnanci aspoň do určitej miery kontrolovať teplotu vo svojich kanceláriách. Ak je zamestnancom príliš teplo alebo zima, ich produktivita môže klesnúť o približne 4-6%.

Pre pohodu a zdravie ľudí je tiež dôležitý prísun denného svetla, ktoré by nemalo byť zbytočne nahrádzané umelým osvetlením. Využívajte v kanceláriách svetlé farby. Tieto farby a tiež lesklé plochy lepšie odrážajú svetlo, takže budete potrebovať menej umelého osvetlenia.



### Zdravé vybavenie kancelárií

Firmy by nemali zabúdať ani na vhodné vybavenie kancelárií. Kvalitu vnútorného ovzdušia ovplyvňuje aj výber náterov stien a nábytku. Samozrejmosťou by mali byť nastaviteľné a ergonomické stoly a stoličky, nátery, ktoré nevylučujú škodlivé formaldehydy alebo iné prchavé organické látky.

Na trhu sa už objavujú alternatívy, ktoré zabezpečujú zdravšie prostredie. Firma **AkzoNobel** napríklad vyrobila farbu, ktorá čistí vzduch. Je v nej totiž baktéria, ktorá transformuje formaldehyd. Na pamäti treba mať aj podlahy, ideálne ľahko zmyvateľné, aby sa zbytočne nevíril prach, ktorý je problematický pre alergikov. Kobercová spoločnosť **Desso** v spolupráci s Astma Foundation vyvinula koberec, ktorý dokáže pohltiť a zlikvidovať prach.



### PRÍKLAD DOBREJ PRAXE

V novembri 2016 sa farmaceutická spoločnosť **Bayer** presťahovala do jednej z bratislavských budov Twin City, ktoré sú nositeľom certifikácie BREEAM excellent a energetickej certifikácie triedy A1. V na mieru šitých kanceláriách pre jedného až štyroch zamestnancov je dostatok prirodzeného svetla. Celý objekt disponuje centrálnou výmenou vzduchu, ale regulácia je možná aj v jednotlivých kanceláriách. Výhodou je aj možnosť prirodzeného vetrania v celom objekte, nakoľko okenné výplne disponujú otvárateľnými časťami.

Spoločnosť dala pri výbere zariadenia kancelárií prednosť dodávateľovi, ktorý používa prírodné suroviny a nábytok zhotovuje spôsobom, ktorý je šetrný k životnému prostrediu a má dlhú trvácnosť. Multifunkčné zariadenia sú umiestnené vo vyhradených častiach spoločných priestorov, mimo jednotlivých pracovísk.

K príjemnej atmosfére na pracovisku prispieva aj množstvo zelene v exteriéri a možnosť relaxu na terasách Twin City. Keďže fyzická aktivita zvyšuje spokojnosť ľudí, zamestnanci Bayer-u majú možnosť využiť pohodlné parkovanie pre bicykle, šatne aj sprchy.

Okrem zníženia nákladov je hlavným argumentom v prospech otvoreného pracovného priestoru tvrdenie, že zvyšujú spoluprácu zamestnancov. To sa však ukazuje ako mýtus. Je pravda, že ľudia v otvorených kanceláriách spolu viac hovoria, ale nie o veciach spojených s prácou.



### PRÍKLAD DOBREJ PRAXE

Aj v kancelárii typu *open space* musí mať každý zamestnanec pocit súkromia a pracovnej pohody. V spoločnosti **TNT** znížili hluk otvorených priestorov deliacimi skrinkami, paravánmi a špeciálnou podlahovou krytinou. Ak sa kancelársky nábytok vhodne rozmiestni a vytvorí sa „oddeľovacie steny“, ľudia sa hneď cítia pohodlnejšie. Ak si na ne môžu pripevniť aj súkromné fotky, ešte lepšie. V TNT zvolili rozmiestnenie stolov do tzv. hniezd tvorených štyrmi maximálne však ôsmymi vzájomne prepojenými pracoviskami (pracovisko = stôl s príslušným vybavením). Na každom poschodí v budove vytvorili zasadacie miestnosti, kde sa môžu viesť aj dôverné pracovné rozhovory, a pracovníci majú k dispozícii i oddychovú miestnosť. V otvorenom priestore sa šíria nielen zvuky, ale i vône. Na konzumovanie jedál majú preto v TNT vytvorené osobitné priestory (jedálne, kuchynky).



## Ticho ako cesta k vyššej produktivite

Pracovné nasadenie prudko klesá v hlučnom prostredí. Hluk úzko súvisí s dispozičným riešením kancelárskych priestorov, charakterizovaným napríklad hustotou pracovných stolov. Od 80-tych rokov minulého storočia hojne využívaný *open office* je čoraz viac kritizovaným konceptom nielen samotnými zamestnancami, ale i vedcami, ktorí skúmajú jeho vplyv na výkonnosť i zdravie človeka. Podľa prieskumu spoločností *Ipsos* a *Steelcase*<sup>6</sup>, do ktorého sa zapojilo viac ako 10 000 zamestnancov v 14 krajinách sveta, je až 85% zamestnancov nespokojných s kvalitou pracovného prostredia a nemôže sa koncentrovať. Kvôli *open space* kanceláriám majú obmedzenú schopnosť myslieť kreatívne a konštruktívne. V rámci prieskumu až 95% opýtaných pracovníkov deklarovalo, že súkromný priestor pre prácu je pre nich významný a až 31% z nich odchádza z práce domov, aby si svoje úlohy vôbec mohli dokončiť.

Podľa štúdie spoločnosti *Canada Life Group*<sup>7</sup> si ľudia pracujúci v otvorených kanceláriách berú o 70% viac *sick days* (choroby sa šíria rýchlejšie) ako tí zamestnanci, ktorým je umožnené pracovať z domu.

6 [http://bit.ly/Steelcase\\_study](http://bit.ly/Steelcase_study)

7 [http://bit.ly/Steelcase\\_study](http://bit.ly/Steelcase_study)

8 [http://bit.ly/Canada\\_Life\\_Group](http://bit.ly/Canada_Life_Group)



## Prírodné prvky v interiéri

Trendom posledných rokov je tzv. biofilický dizajn, ktorého cieľom je prepojiť interiér s okolitou prírodou a zlepšiť tak pocit zdravia a duševnej pohody jeho obyvateľov, zamestnancov či zákazníkov. Zeleň má v kanceláriách výrazný vplyv na psychické zdravie a pohodu zamestnancov. Pri chronickom strese sa zužujú cievy, zvyšuje sa krvný tlak a nervový systém je v napätí. Zelená farba však upokojuje nervový systém, znižuje krvný tlak, odstraňuje vyčerpanosť. Viac ako sto vedeckých štúdií preukázalo, že trávenie času v zelenom prostredí navodzuje relaxáciu a redukuje stres. Ak nie je možné byť v spojení s prírodou, alebo mať aspoň výhľad z okna na zeleň, prírodné materiály v interiéri môžu aspoň sčasti tento deficit doplniť.



### VIETE, ŽE...?

- Pracovníci v *open space* kanceláriách stratia denne až 86 minút pracovného času kvôli rozptýleniam.
- V otvorených kanceláriách sú priemerne vyrušení každých 11 minút.
- Následne im trvá v priemere až 23 minút, kým sa opäť dostanú do FLOW – stavu, kedy sú svojou prácou hlboko pohltení.<sup>7</sup>



### PRÍKLAD DOBREJ PRAXE

Košickej firme **T-Systems Slovakia** záleží na tom, aby jej zamestnanci mali okolo seba dostatok izbových rastlín a kvetov. Svojim 3890 zamestnancom poskytuje v tomto smere kompletný servis – od objednania rastlín až po ich údržbu. Aktuálne sa ich v pracovných priestoroch firmy nachádza až 4000. Cez prestávky majú zamestnanci možnosť využívať átriové záhrady v japonskom štýle, ktoré sú súčasťou firemných priestorov. V jednej zo zasadacích miestností firmy návštevy príjemne prekvapí rastlinná stena.



### VIETE, ŽE...?

Zo štúdie *Human Spaces* pre EMEA región vyplýva, že zamestnanci, ktorí majú na svojom pracovisku zeleň a denné svetlo, majú o 8 % vyššiu produktivitu práce a o 13 % vyššiu úroveň pocitu zdravia ako tí, ktorí nemajú na pracovisku rastliny. Citovaná štúdia zároveň uvádza, že rozdiel v motivácii zamestnancov je 7,3 % v prospech pracoviska so zeleňou.

Ďakujeme za cenné tipy a názory predstaviteľom členských firiem Business Leaders Forum: Bayer, Lidl Slovenská republika, TNT a T-Systems Slovakia a odbornému garantovi Slovenskej rade pre zelené budovy.

## Členovia Business Leaders Forum



© Business Leaders Forum, apríl 2017

Združenie Business Leaders Forum je administrované Nadáciou Pontis

Kontakt: cr@nadaciapontis.sk • Nadácia Pontis, Zelinárska 2, 821 08 Bratislava 2 • www.blf.sk