

## **Ponad 5 mln Polaków to pracownicy biurowi – czy pracują w zdrowych warunkach?**

**Zdrowe biuro przekłada się na lepszą wydajność, dobre samopoczucie i satysfakcję pracowników, którzy coraz częściej zwracają uwagę na warunki pracy. To ważne argumenty dla firm, które zastanawiają się, jak wzmocnić swoją atrakcyjność i konkurencyjność na rynku pracy. Analiza różnych badań zawartych w najnowszym „Barometrze zdrowych domów”, pozwoliła na określenie kluczowych czynników decydujących o zdrowym środowisku w biurze.**

Jak czytamy w najnowszym raporcie „Barometr zdrowych domów 2018”, który powstał z inicjatywy Grupy VELUX, obecnie 81,4 mln osób w Europie (36%) i 5,2 mln w Polsce (33%) pracuje w środowisku biurowym, a w niektórych krajach liczba ta wzrasta do ponad 40%. Jednocześnie, raport prezentuje dość szokujące wyniki badania mówiące o tym, że aż 47% pracowników biurowych twierdzi, że w ogóle nie ma naturalnego oświetlenia w swojej pracy.

„To w jak oświetlonym pomieszczeniu pracujemy ma kolosalne znaczenie dla naszego zdrowia. Nasze oczy są bardzo wrażliwe na światło i jego natężenie. W pomieszczeniach bez dostępu do światła dziennego można pracować nie więcej niż 4 godziny na dobę, ponieważ jeśli zbyt długo jesteśmy wystawieni na działanie niebieskiego światła wchodzącego w skład sztucznego oświetlenia, czujemy znużenie, zmęczenie, rozdrażnienie. W dłuższym czasie dochodzi do zaburzeń rytmu dobowego, pojawią się kłopoty z zasypianiem i ciągłością snu. Nigdy jednak sztuczne oświetlenie nie dorówna naturalnemu światłu i nic nie zastąpi widoku z okna” – mówi Katarzyna Bukol-Krawczyk, lekarz rodzinny, internista.

Analizy zawarte w Barometrze pokazują również, że koszty pracowników biurowych, w tym wynagrodzenia i dodatkowe świadczenia, zazwyczaj wynoszą około 90% kosztów operacyjnych firmy. Oznacza to, że stosunkowo niewielkie wahania wydajności pracowników mogą mieć duży ogólny wpływ na wyniki i koszty przedsiębiorstwa. Stworzenie pracownikom biura sprzyjającego dobremu zdrowiu i wysokiej wydajności powinno być oczywistą inwestycją.

„Badania pokazują, że warunki pracy potrafią podnieść wydajność zatrudnionych nawet o 20% i to rozwiązanie jest w zasięgu ręki. Doświetlenie miejsc pracy to zabieg, który z jednej strony zwiększa produktywność, a z drugiej przywiązuje ludzi do firmy, bo coraz bardziej zwracają oni uwagę na środowisko pracy. Mając to na uwadze firma VELUX Polska podjęła kilka lat temu decyzję o zmianie lokalizacji i przeniosła się do nowoczesnego biura z bardzo dobrym dostępem do światła dziennego, jak również świeżego powietrza. Pracownicy wielokrotnie podkreślali zadowolenie z tej zmiany co przekłada się na ich zaangażowanie” – mówi Jacek Siwiński, Prezes VELUX Polska.

Z analiz przedstawionych w „Barometrze zdrowych domów 2018” nasuwa się kilka ważnych wniosków związanych z właściwym środowiskiem wewnętrznym w biurze i jego wpływem na produktywność.

Raport dostępny na stronie [www.velux.pl/zdrowedomy](http://www.velux.pl/zdrowedomy)

### **Po pierwsze – dostęp do światła dziennego**

Raport opisuje wyniki kilku badań związanych z wpływem światła dziennego na wydajność pracy. Okazuje się, że większość ludzi uważa, iż światło dzienne jest dobre dla ich ogólnego stanu zdrowia, wzroku i produktywności. Potwierdza to badanie YouGov z 2018 r., w którym 63% respondentów stwierdziło, że światło dzienne ma znaczący wpływ na produktywność. Kolejne badanie dotyczyło pracowników centrum obsługi telefonicznej i innych środowisk biurowych. Stwierdzono, że lepszy dostęp do przestrzeni z widokiem, wraz z poprawą warunków oświetlenia w ciągu dnia znacznie podniosły wydajność. Pracownicy centrum obsługi telefonicznej wykonywali rozmowy od 6% do 12% szybciej, gdy siedzieli w pomieszczeniach z oknami. Inni pracownicy biurowi osiągnęli wyniki od 10% do 25% lepsze w zakresie badań sprawności psychicznej i pamięci, kiedy mogli jednocześnie spoglądać przez okna.

Okazuje się również, że światło dzienne pomaga zapewnić dobrą jakość snu po pracy. Tempo pracy, częste podróże sprawiają, że coraz więcej osób uskarża się na zaburzenia tzw. rytmu okołodobowego, a w konsekwencji trudności z zaśnięciem i spokojnym snem. Z badania przeprowadzonego przez neurobiologów wynika, że pracownicy biurowi ze stanowiskiem w pobliżu okien spali średnio o 46 minut dłużej w nocy.

### **Po drugie - komfortowe temperatury i duża ilość świeżego powietrza**

Jak wynika z Barometru ponad 80% europejskich pracowników w sektorach związanych z pracą biurową stwierdza, że są narażeni na działanie nadmiernie wysokich lub niskich temperatur przez niemal jedną czwartą czasu. Temperatura w biurze powyżej 23°C i poniżej 20°C może zmniejszyć wydajność pracownika aż do 10%. Badania wykazują wpływ wentylacji na objawy związane z przebywaniem w budynku (takie jak zmęczenie i podrażnienie oczu, nosa lub gardła), komfort oraz produktywność. Chociaż wskaźniki wentylacji w budynkach wentylowanych mechanicznie są zazwyczaj wyższe w zimnych porach roku, budynki z systemami wentylacji mechanicznej lub klimatyzacji mogą również cechować się wyższą częstotliwością występowania objawów związanych z przebywaniem w budynku w porównaniu z budynkami z wentylacją naturalną. Idealnym rozwiązaniem jest często wentylacja hybrydowa, która łączy w sobie systemy mechaniczne z otwieranymi oknami (w sposób automatyczny lub ręczny).

### **Po trzecie – unikanie hałasu**

Hałas jest jedną z głównych przyczyn niezadowolenia z pracy w biurze. W badaniu z 2012 r. obliczono, że w dobrze zarządzanym biurze średnia utrata wydajności w wyniku rozproszenia uwagi spowodowanego hałasem podczas typowego, ośmiogodzinnego dnia pracy biurowej wynosi około 70 minut, a około 28% europejskich pracowników w sektorach związanych z pracą biurową twierdzi, że jest narażona na głośne dźwięki.

Każdego roku pracownicy biurowi spędzają 30% lub więcej swojego całego dnia w biurach. W związku z tym sensowne jest, aby przedsiębiorstwa uważnie przyglądały się temu, co składa się na zdrowe środowisko pracy, aby czerpać z tego korzyści w postaci wyższej wydajności i dobrego samopoczucia pracowników, które z czasem najprawdopodobniej wielokrotnie przewyższą wartość dodatkowych inwestycji.

\*\*\*

#### **Pytania dziennikarzy:**

##### **Agnieszka Kamińska**

Kierownik ds. komunikacji korporacyjnej  
Grupa VELUX i spółki siostrzane  
tel.: (+48) 502 410 414, (22) 33 77 053  
e-mail: agnieszka.kamińska@velux.com

##### **Ewa Łukawska**

PR & CSR Manager, Target PR  
tel.: (+48) 668 186 843  
e-mail: ewa.lukawska@targetpr.pl

#### **Informacje o Grupie VELUX**

Od ponad 75 lat Grupa VELUX tworzy lepsze warunki do życia dla ludzi na całym świecie, dostarczając więcej światła dziennego i świeżego powietrza przez dach. Oferta VELUX obejmuje okna do poddaszy oraz system doświetleń modułowych, żaluzje rolety dekoracyjne, różnego rodzaju osłony przeciwsłoneczne, rolety zewnętrzne oraz systemy i rozwiązania stosowane w inteligentnych domach. Produkty te pomagają stworzyć zdrowy i zrównoważony klimat wewnętrzny, idealny do pracy, nauki, zabawy i odpoczynku. Działamy globalnie – z przedstawicielstwami handlowymi i zakładami produkcyjnymi w ponad 40 krajach, zatrudniamy około 9500 pracowników. Grupa VELUX należy do VKR Holding A/S, którego jedynym właścicielem są organizacje non-profit (FUNDACJE VELUX) oraz rodzina założyciela. W 2016 roku VKR Holding osiągnął przychody w wysokości 2,4 mld euro, a FUNDACJE VELUX przekazały na cele charytatywne 155 milionów euro. Więcej informacji na stronie [www.velux.com](http://www.velux.com)

#### **Informacja o Grupie VELUX i spółkach siostrzanych w Polsce**

Grupa VELUX i spółki siostrzane w Polsce, należące do duńskiego holdingu VKR, są największym producentem i eksporterem okien dachowych w Polsce, a ich poziom obrotów wynosi ponad 1,9 mld zł. Zatrudniają ponad 4250 osób, w tym większość w czterech zakładach zlokalizowanych w Gnieźnie (dwie fabryki), Namysłowie i Wędkowach koło Tczewa. Firma cały czas się rozwija i inwestuje w nowe technologie, dbając jednocześnie o najwyższe standardy jakości, bezpieczeństwa pracy i ochrony środowiska. W ciągu ostatnich trzech lat (2015-2017) Grupa VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce 309 mln zł w modernizację i rozwój fabryk. Grupa VELUX jest obecna w Polsce od ponad 28 lat. Aktywnie uczestniczy w życiu gospodarczym i społecznym kraju, w tym życiu społeczności lokalnych. W Polsce działają FUNDACJE VELUX, które przekazały ponad 107 mln zł na wsparcie organizacji społecznych realizujących projekty zapobiegające wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży. Podstawą działalności firmy VELUX jest społeczna odpowiedzialność, której koncepcja i obszary działania zostały przedstawione w lokalnym raporcie CSR, będącym jednocześnie pierwszym takim raportem w branży stolarki. Więcej informacji na [www.velux.pl](http://www.velux.pl).