

# SYNDROM ZDRAVÉ KANCELÁŘE



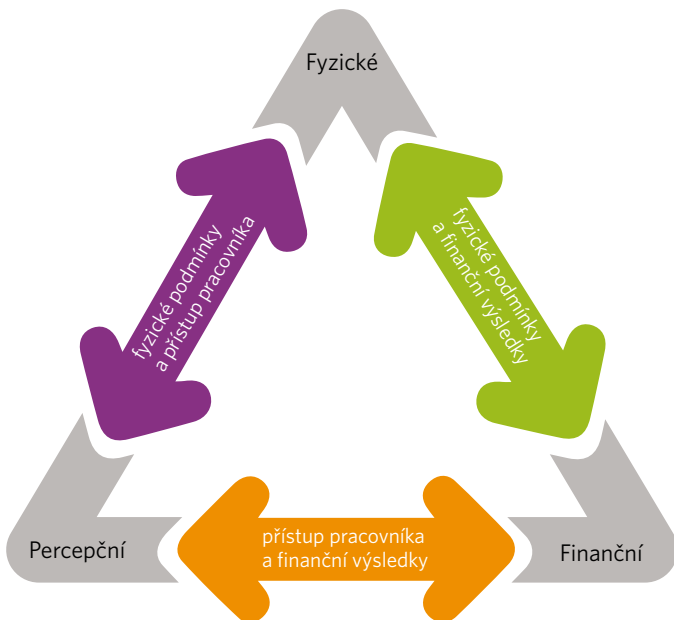
## 6 důvodů, proč vytvářet zdravé vnitřní prostředí

Zdravé vnitřní prostředí je důležitým faktorem, promítajícím se do efektivity práce a produktivity zaměstnanců. Náklady na zaměstnance včetně platů a benefitů činí až 90 % provozních výdajů firmy. Zdravé vnitřní prostředí mimo jiné přispívá k:

- snížení nákladů na zaměstnance,
- jednoduššímu a efektivnějšímu náboru kvalitních pracovníků, snížení nákladů na náborové aktivity,
- snížení fluktuace zaměstnanců a zvýšení jejich loajality vůči firmě,
- zvýšení spokojenosti a výkonnosti zaměstnanců,
- zvýšení prestiže firmy jako zaměstnavatele prosazujícího udržitelné principy,
- a samozřejmě také zvýšení profitu společnosti.



## Souhrn ukazatelů a klíčových vztahů



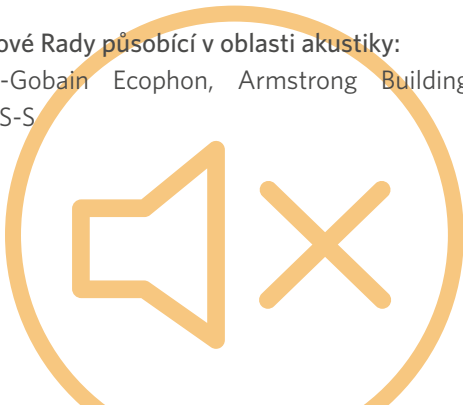
zdroj: WGBC studie Health, Wellbeing and Productivity 2014

## Akustika

- Významně ovlivňuje pracovní výkon a celkové zdraví.
- Hluk bývá nejčastější příčinou nespokojenosti zaměstnanců.
- Hluk na pracovišti je velkým zdrojem stresu = způsobuje nadlimitní zátěž.
- Hluk vede k poklesu výkonu zaměstnanců až o 66 %.
- Hluk způsobuje nespavost, bolesti hlavy, náladovost, v krajních případech i zvracení, žaludeční vředy, vyšší krevní tlak, a dokonce i impotenci.
- Akustické vlastnosti je možné zlepšit rychlým, jednoduchým a efektivním řešením i v prostorách open space.
- Dobré akustické prostředí může snížit hladinu adrenalinu o 30 % a zlepšit výkon matematického a výpočetního myšlení o 20 %.

### Členové Rady působící v oblasti akustiky:

Saint-Gobain Ecophon, Armstrong Building Products,  
LIKOS-S



## Světlo

- Významně ovlivňuje lidský biorytmus, duševní pohodu a pracovní výkon zaměstnanců.
- Dostatek denního světla zvyšuje kreativitu zaměstnanců.
- Správné osvětlení snižuje namáhání očí a zvyšuje koncentraci zaměstnanců.
- Dostatek světla přes den prodlužuje spánek až o 46 minut a zlepšuje jeho kvalitu.
- Velká odrazivost materiálů a přesvícení interiérů působí negativně.

### Členové Rady působící v oblasti osvětlení a stínění:

Zumtobel Group, Erika, Hunter Douglas, Prolicht, AMiT, Wago, Insight Home, Schneider Electric, Siemens



## Vzduch

- Je nezbytnou podmínkou lidského života, významně ovlivňuje zdraví a výkonnost zaměstnanců.
- Špatná kvalita vzduchu způsobuje bolesti hlavy, únavu, vysoušení sliznic, nemocnost a sníženou výkonnost.
- Důležité je správné nastavení a provozování vzduchotechnického zařízení, v ruce s tím i měření základních parametrů.
- S vyšší hladinou CO<sub>2</sub> dochází k poklesu koncentrace.

### Co vytváří správnou kvalitu vzduchu?

- Důležitým parametrem je optimální vlhkost vzduchu.
- Kvalita vzduchu je definována nízkou koncentrací CO<sub>2</sub>.
- Vzduch by neměl obsahovat jedovaté látky, jako je formaldehyd a jiné těkavé látky uvolňované např. z koberců a jiného vybavení kanceláře.
- Vzduch by neměl obsahovat plísně a viry roznášené neudržovanou vzduchotechnikou nebo v důsledku nekvalitního úklidu.

Členové Rady působící v oblasti kvality vzduchu:

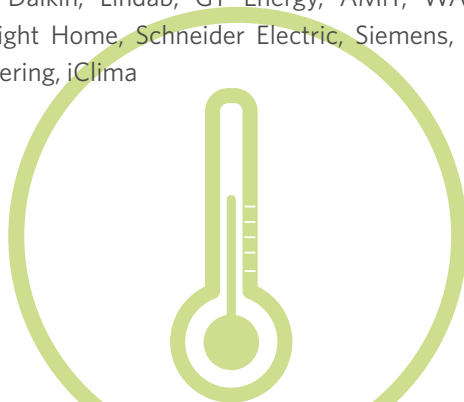
Daikin, Atrea, Flair, Lindab, OPTIMAL Engineering, PBA International, AMiT, Wago, Insight Home, Schneider Electric, Siemens

## Tepelná pohoda

- V zimním období se v interiérech doporučuje teplota kolem 22 °C, v letních měsících pak 26 °C.
- Možnost individuálního nastavení teploty je z hlediska tepelné pohody výhodou.
- Teplota ovlivňuje i vlhkost vzduchu – optimální míra vlhkosti je 50–60 %.
- Veškeré aspekty správné tepelné kvality jsou otázkou nastavení a automatizace budovy.
- Špatně nasměrovaná vzduchotechnika má negativní vliv na pohybový aparát.
- Příliš nízká nebo vysoká teplota snižuje výkonnost až o 10 %.

### Členové Rady působící v oblasti tepelné pohody:

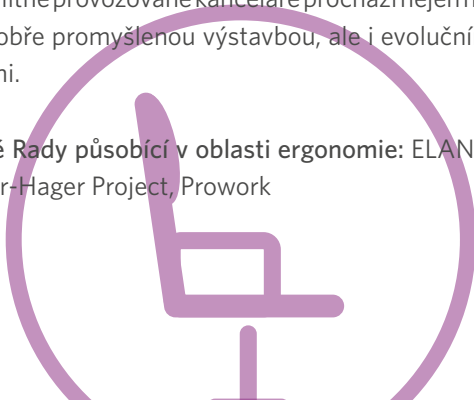
Atrea, Daikin, Lindab, GT Energy, AMiT, WAGO-Elektro, Insight Home, Schneider Electric, Siemens, OPTIMAL Engineering, iClima



## Ergonomie a prostorový koncept

- Onemocnění páteře a svalů je nejčastějším důvodem pracovní neschopnosti, tvoří 25 % tzv. sick days.
- Správně řešené kancelářské prostory umožňují jejich uživatelům dynamické změny poloh.
- Dlouhé statické sezení negativně ovlivňuje látkovou výměnu a nepřírozně zatěžuje pohybový aparát.
- Při špatném sezení se nadměrně zatěžují zádové, krční a ramenní svaly, nesprávné sezení způsobuje bolesti hlavy, krční páteře a kříže.
- Ke správnému sezení je nutné využít plně anatomicky tvarovanou sedací plochu.
- Správné ergonomické řešení optimalizuje pracovní podmínky zaměstnanců a přispívá k jejich pohodlí, díky tomu mohou podávat lepší výkon.
- Kvalitně provozované kanceláře prochází nejen náročnou a dobře promyšlenou výstavbou, ale i evolučními úpravami.

Členové Rady působící v oblasti ergonomie: ELAN Interior, Wiesner-Hager Project, Prowork





## **Biophilie - pozitivní efekt přírodních materiálů a přírody obecně**

- Výhled z okna poskytuje očím odpočinek od monitoru počítače a zvyšuje produktivitu zaměstnanců.
- Začlenění přírodních materiálů a rostlin do interiéru má mnoho pozitivních účinků na naše zdraví z hlediska lidské psychiky.
- Zohlednění biophilie v interiéru vede k nárůstu výkonnosti zaměstnanců až o 12 %.
- Biophilie má pozitivní vliv na mozkovou aktivitu, krevní tlak a na vyplavování stresových hormonů.

### **Proč jsou důležité rostliny v interiéru?**

- Zlepšují kvalitu a vlhkost vzduchu.
- Zachycují prach, jedovaté látky i radiové vlnění.
- Pozitivně ovlivňují akustiku.

#### **Členové Rady působící v oblasti biophilie:**

ELAN Interior, Němec s.r.o, Adam Rujbr Architects, Bogle Architects, Casua, Chapman Taylor, Len+k architekti, Prolicht Czech, Wiesner-Hager Project

Certifikované budovy se zdravým prostředím spravují a pronajímají: CA Immo, CBRE, Colliers International



Drtinova 10, 150 00 Praha 5  
[www.czgbc.org](http://www.czgbc.org)