

SKANSKA

En hälsosam arbetsplats

AQUA



Miljön vi vistas i påverkar våra val och vår hälsa. Aqua är utformat för att uppmuntra till en hälsosam och hållbar livsstil för att både människor och företag ska må bra. Därför hälsocertifieras Aqua enligt den internationella standarden WELL.

Kontoret är viktigt som ett nav för gemenskap, företagskultur och kreativitet. Om det dessutom kan erbjuda god ergonomi och en hälsosam miljö som uppmuntrar till goda vanor och bidrar till friskare, mer välmående medarbetare, kommer kontoret att bidra till att öka hela företagets produktivitet. Därför finns det idag ett stort intresse för hälsosamma arbetsplatser.

Här kan du läsa mer om den internationella standarden WELL och om vad en certifiering innebär rent konkret för dig som flyttar in i Aqua. Du kan också få veta varför vi på Skanska tycker att det är så viktigt att utforma våra byggnader så att de främjar hälsa.

“När medarbetarna mår bra finns det goda förutsättningar för att hela verksamheten ska gå bra.”

Sofia Ekerlund
Marknadsansvarig
hälsa/WELL



AQUA

– Det ska vara lätt att göra rätt – att cykla till jobbet, ta trapporna istället för hissen, ta en nypa frisk luft eller träna på lunchen, säger Ulrika Essner på White Arkitekter, som ritat Aqua.

Varför hälsosamma arbetsplatser?

Stressrelaterade sjukdomar och hjärtsjukdomar är några av de vanligaste orsakerna till för tidig död. Forskning visar att stillasittande kan vara lika riskfyllt som rökning. Samtidigt påverkas vårt hälsotillstånd mer av de fysiska och sociala miljöer vi vistas i, än av våra gener. Hälsosammare miljöer kan alltså leda till friskare människor.

Sofia Ekerlund, marknadsansvarig på Skanska Öresund:

- Vi spenderar omkring 90 procent av dygnets timmar inomhus, och många av dem på jobbet, så det finns all anledning till eftertanke.
- För att kunna göra ett bra jobb, behöver man själv må bra. Utformningen av våra arbetsplatser påverkar vårt välmående, och en sund och hälsosam arbetsmiljö kan bidra till ökat välbefinnande. Glada, friska och fokuserade människor är mer produktiva, engagerade och lojala mot sin arbetsgivare och har färre sjukdagar. Det ökar förutsättningarna för att hela verksamheten ska gå bra.

Mer än en trend

Att bygga hållbart och anpassat efter människans behov är en självklarhet för oss på Skanska. Vi ser detta som en del i vårt hållbarhetsarbete, som grundar sig i våra värderingar om att värna om livet, agera etiskt och öppet, bli bättre tillsammans och att alltid stå vid kundens sida. Att utforma hälsosamma arbetsplatser är alltså mycket mer än en trend för oss på Skanska.

- Vår dröm är att bygga hus som maximerar välbefinnande, optimerade utifrån människans behov. Därför har vi valt att WELL-certifiera kontorshuset Aqua i centrala i Malmö.

Läs mer om certifieringen på nästa sida.

SKANSKA



90%

av ett företags driftkostnader går vanligtvis till personalkostnader, och vi spenderar 90 procent av dygnet inomhus.

Sofia Ekerlund
Marknadsansvarig hälsa/WELL

Vad innebär en WELL-certifiering?

WELL Building Standard är en internationell standard för hälsosamma arbetsplatser. Den utforskar hur design och konstruktion kan optimeras för att främja människors hälsa och välbefinnande. Målet är arbetsplatser där människor trivs, mår bra och får möjlighet att prestera sitt allra bästa. I grunden handlar det om hur man vårdar sin viktigaste tillgång, nämligen sina medarbetare,

Certifieringen innebär ett helhetstänkande kring hur människor påverkas av den byggnad de befinner sig i och är baserat på medicinsk och vetenskaplig forskning. Sammantaget är det hundratalet parametrar som utvärderas inom områden som ljud, ljus, luft, grönska inomhus och möjlighet till motion. Allt mäts och kontrolleras noga, och för att en byggnad ska bli certifierad måste den nå upp till högt ställda krav.

Som samhällsbyggare är det väldigt viktigt för oss på Skanska att skapa platser där människor mår bra. WELL-certifieringen är dessutom något som stämmer väl med våra redan högt ställda krav på byggande.

Att erbjuda en god fysisk arbetsmiljö gör inte bara att medarbetare trivs på en mer generell nivå, det ökar också produktiviteten.

Källa: Forskningsrapport från Nordiska ministerrådet.

Sju grundläggande begrepp

WELL omfattar sju grundläggande områden som påverkar vår hälsa och representerar framtiden för modernt byggande.



Luft

Ren luft är viktigt för vår hälsa. Bra ventilation och luftfiltrering, samt att använda sunda material, är några av de effektivaste sätten att uppnå hög luftkvalitet inomhus.



Ljus

Människor är känsliga för ljus. Vi behöver aktivitetsanpassad belysning och god tillgång till dagsljus. Felaktig belysningsdesign kan leda till trötthet, huvudvärk, ögonproblem och sämre sömn.



Komfort

Inomhusmiljön ska vara komfortabel. Bättre akustik, ergonomi och temperatur kan förhindra stress och bidra till högre välbefinnande, komfort och produktivitet.



Sinne

Sinnet spelar en viktig roll för en persons övergripande hälsa och välbefinnande. Därför kan en atmosfär som stöder hälsa och välmående ge betydande psykiska och fysiska fördelar.



Rörelse

Regelbunden fysisk aktivitet är nödvändig för att uppnå god hälsa. En byggnads utformning kan påverka hur mycket vi rör oss i vardagen genom att erbjuda möjligheter och stöd för en aktiv livsstil och minskat stillasittande.



Kost

Tillgång till färsk frukt, grönsaker och hälsosam mat, samt minskad marknadsföring och tillgänglighet av ohälsosamma livsmedel, kan få effekt på våra val och uppmuntra till bättre matvanor.



Vatten

Rent vatten är en förutsättning för god hälsa. Dricksvattnet ska dessutom vara så lättillgängligt att det blir det självklara valet.

Aqua – ett kontorshus som främjar hälsa

AQUA

Aqua är kontoret som ger dig en extra boost de dagar du behöver det. Öppnar dörrar – till möten, möjligheter och upplevelser. Men också till den egna terrassen, till kanalpromenaden alldeles utanför och till en mer välmående vardag. Aqua är helt enkelt ett kontor att längta till när du jobbar hemma.

Med ett kontor i Aqua jobbar du i ett av Öresundsregionens mest dynamiska områden. Här samsas studenter och entreprenörer, kontor och bostäder, kulturupplevelser och näringsliv – förutsättningarna för nätverkande, innovation och rekrytering är väldigt goda. På framsidan av huset löper boulevarden Neptunigatan som tar dig till Malmö C på några minuter. Samtidigt ligger både havet och två av stadens största parker inom promenadavstånd och kanalpromenaden bjuder på glittrande vatten precis utanför dörren.

Aqua är byggt för att få människor att må så bra som möjligt, i både kropp och sinne, och för att hjälpa dem att prestera bättre och göra smartare val i vardagen. Huset är både hälso- och hållbarhetscertifierat. Förutom byggnadstekniska aspekter, såsom luftkvalitet, dagsljusinsläpp och ljudnivåer, handlar det om att det ska vara lätt att göra rätt. Ett kontor i Aqua kan till exempel erbjuda:

- Närhet till grönska och återhämtning.
- Möjlighet att jobba ute på den egna terrassen.
- Arkitektur som inbjuder till rörelse.
- Cykelhotell som underlättar cykelpendling.
- Utegym, löparspår och hälsostråk i närområdet.

Läs mer om några aspekter av WELL i Aqua på följande sidor.

Fakta

- Neptunigatan 50, Malmö
- 9 våningsplan
- Totalt 9 600 kvm
- Arbetsplatser för cirka 700 personer
- Inflyttning våren 2022



WELL feature #88 Biophilia

Plats för återhämtning

Ska vi orka prestera på topp måste vi också få tid till återhämtning. I takt med att utbrändhet och annan psykiska ohälsa ökar blir det allt viktigare med arbetsplatser som skapar utrymme för paus och reflektion. Att vistas i naturen eller att titta ut över grönska och vatten har en lugnande och stärkande effekt. Det stimulerar också vår kreativitet och gör oss mer produktiva och mindre stressade.

Kontor med naturen runt hörnet

Trots det centrala läget ligger Aqua omgivet av vatten och urban natur. Kanalpromenaden precis utanför passar utmärkt för att hämta andan eller unna sig ett energigivande träningspass i utegymmet. På några minuters promenad nås Kungsparkens lummiga grönska eller Ribersborgsstrandens havsdoftande gångstråk. Perfekt när du behöver tid för återhämtning efter en stressig period eller söker inspiration till nya projekt.

Unikt läge mellan puls och paus

Ett kontor i Aqua ger dig helt enkelt det bästa av två världar: stadens alla möjligheter till service och kultur åt det ena hållet, och det välgörande havet och naturen åt det andra hållet. Börja dagen med en energigivande morgonkonsert på Malmö Live eller rensa huvudet med en löptur på natursköna stigar längs kanalen. Promenera bort till Saluhallen och ät lunch med en god vän, eller ta cykeln ner till havet för ett uppfriskande lunchdopp.

Ju mer åtkomlig grönskan är, både i form av utsikt från arbetsplatsen och i form av möjlighet att ta rast ute, desto mindre ofta är man stressad.

Källa: Naturen som kraftkälla, Naturvårdsverket



AQUA



WELL feature #87 Beauty & Mindful design

Design att må bra av

De flesta kan nog relatera till känslan att sitta inne på ett trist kontor och längta ut i naturen och det vackra vädret. Att vistas mer utomhus har dessutom positiva effekter på vår hälsa och vårt humör. De senaste åren har vi därför sett ett ökat intresse för fördelarna med att jobba utomhus och hur man skapar goda förutsättningar för det.

Inspirerar till utomhusvistelse

I Aqua får varje kontor en egen terrass med platser anpassade för utomhusarbete. Lunchtrappan på innergården med utsikt mot småbåtshamnen fungerar som en naturlig mötes- och arbetsplats utomhus. Och kanalpromenaden alldeles utanför passar utmärkt för energigivande promenadmöten. Utformningen av inomhusmiljöerna spelar också stor roll. Forskning visar till exempel att vi mår bättre av att jobba på kontor där vi tittar ut över grönska. Det minskar våra stressnivåer och förbättrar både vår mentala och fysiska hälsa – vilket leder till ökad produktivitet och gynnar både medarbetare och företag. De stora fönstren i Aqua erbjuder utsikt över den gröna innergården och det glittrande vattnet i kanalen. Från de övre våningarna ser du ända bort till havet och Kungsparkens trädtoppar.

Design som skapar välbefinnande

Vi människor är estetiska varelser – att omges av vackra saker påverkar våra känslor positivt. Varje designelement i Aqua är noga genomtänkt. Inomhus skapar naturliga material och stora fönsterpartier en ljus och inbjudande känsla. Utomhus andas fasaden ut mot Neptunigatan industriell elegans och den öppna portalen som leder in till innergården fångar blicken och ramar in utsikten mot Malmöhus slott. Solsidan inåt gården får en varm och lugn känsla, där terrasserna och fönstersmygarna samverkar för att ge fasaden karaktär.

SKANSKA



“Bred forskning visar på utevistelsens positiva effekter på allt från välbefinnande, återhämtning från stress till kreativitet, lärande och stärkta kognitiva funktioner.”

Charlotte Petersson, projektledare och initiativtagare till StickUt och licentiand inom Urbana studier vid Malmö universitet



AQUA



WELL feature #64 Interior Fitness Circulation

Trappan i centrum

Allt fler av oss tillbringar större delen av vår arbetstid framför en skärm. Långvarigt stillasittande i vardagen har seglat upp som ett av vår tids största hot mot folkhälsan. Att sitta stilla flera timmar om dagen ökar risken för fetma, diabetes typ 2, hjärt-kärlsjukdom och cancer. Enligt ett flertal rapporter är det faktiskt lika farligt som rökning.

Varje steg räknas

För att minska riskerna gäller det att bryta stillasittandet och få in fysiskt rörelse i vardagen. En halvtimme vardagsaktivitet om dagen räcker, och det behöver inte vara vid ett och samma tillfälle. Mer rörelse i vardagen påverkar även hjärnan positivt. Vi får bland annat lättare att lära oss nya saker, vår koncentrationsförmåga ökar och vi blir bättre på problemlösning. Dessutom så känner vi oss gladare.

Att ersätta en halvtimmes stillasittande om dagen med vardagsaktivitet, minskar risken att dö i hjärt- och kärlsjukdom med 24 procent.

Källa: Karolinska institutet

Det ska vara lätt att göra rätt

En av de faktorer som påverkar hur mycket vi rör oss i vardagen är den byggda miljön. Vi kan alltså bygga hus som uppmuntrar till en mer aktiv livsstil och får både människor och företag att må bättre. En så enkel sak som att ge trappan den mest centrala positionen gör att fler väljer att ta trappan istället för att åka hiss.

Naturljud uppmuntrar till rörelse i vardagen

Både som hyresgäst och besökare i Aqua möts du av inbjudande trappor i trä som leder från bottenvåningen ända upp till översta våningen. Den milda färgskalan är inspirerad av naturen och i ett av trapphusen flödar dagsljuset in från stora takfönster. Avkopplande naturljud bidrar också till att göra trapporna till det mest lockande valet.

Att gå i trapporna är ett lätt sätt att öka sin vardagsmotion och samtidigt bidra till minskad miljöpåverkan. Oftast går det också fortare än att ta hissen.

SKANSKA



AQUA

“**Cykelpendling är lika bra för hälsan som specifika träningsprogram.**”

Källa: Studien "Effect of Commuter Cycling on Physical Performance of Male and Female Employees."

SKANSKA

WELL feature #69 Active Transportation Support

Smidig cykelpendling

Det finns en hel del forskning om alla fördelar med att cykla. Regelbunden cykling kan bland annat sänka risken för olika typer av cancer, hjärtsjukdomar, diabetes och högt blodtryck. Cyklister är dessutom friskare och känner sig mindre stressade och ensamma än andra trafikanter.

Få in motion i vardagen

För personer som har ont om tid eller ogillar gymmet, är cykling ett effektivt sätt att få in träning på. För de allra flesta fungerar duschar och omklädningsrum på jobbet som uppmuntran till mer fysisk aktivitet. I Aqua finns dessutom alla förutsättningar för att göra cykelpendningen så enkel och bekymmerslös som möjligt.

“**71 procent av medarbetarna känner sig hälsosammare i kontor som främjar ökad rörelse och är i genomsnitt 12 procent mer produktiva.**”

Källa: Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2016.

Optimerat för cyklister

Cykelhotellet i Aqua ligger på entréplan så att du enkelt kan parkera cykeln direkt in från gatan. Duschrummet i direkt anslutning har skåp för den som vill fräscha till sig före jobbet. Skulle det behövas finns det givetvis däckpumpar och verktyg för cykelunderhåll att låna i cykelrummet. Sammanlagt finns det plats för mer än 200 cyklar i cykelhotellet och på innergården. Har du ingen egen cykel finns det en station med hyrcyklar i nästa kvarter.

Bra för både hälsa och miljö

Aqua är omgivet av cykelvänliga vägar och på framsidan av huset löper den trädkantade boulevarden Neptunigatan som tar dig till Malmö C på några minuter. Med ett så centralt läge går det dessutom utmärkt att ta cykeln till många möten inom Malmö. Vilket förutom att främja en hälsosam kultur även bidrar till att minska företagets klimatavtryck.

WELL feature #15 Increased Ventilation

Frisk luft, friska människor

Luftkvaliteten utomhus påverkas av föroreningar från trafik, byggande, jordbruksverksamhet och förbränning. Om luften ute är förorenad kan det självklart även försämrade luftkvaliteten inomhus. Luften inne kan dessutom försämrade av utsläpp från byggmaterial och påverkan från människor.

Påverkar hälsa och produktivitet

Dålig luftkvalitet bidrar till en rad negativa hälsoeffekter som allergier, astma och andra luftvägsbesvär. Det kan dessutom leda till irritation i ögon och hud, huvudvärk och trötthet. Förutom att påverka vårt välmående leder det givetvis även till att vi är mindre produktiva.

Högt ställda krav för luft

I Aqua läggs stor vikt på korrekt ventilation, effektiv luftfiltrering och att undvika källor till luftföroreningar genom att välja giftfria och naturliga material. Ventilationsflödet som transporterar bort föroreningar alstrade inomhus är 30 procent högre än kraven enligt Boverkets byggregler. Sammantaget leder det till att föroreningar försvinner snabbare och att luften och människorna i Aqua blir friskare.

Förbättrad luftkvalitet ökar individuell kognitiv funktion med upp till 61 procent.

Källa: Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2016.



WELL feature #61 Right to light

Energigivande ljus

Dagsljus har positiva effekter på sömnen och motverkar störningar i dygnsrytmen. Det gör oss också mindre sömna dagtid, mildrar depressioner och förbättrar vår förmåga att klara uppgifter som kräver hög uppmärksamhet. Att kunna titta ut genom fönstret och följa vädret och årstidsväxlingarna gör att vi känner oss piggare.

Stort behov av dagsljus

I och med att vi vistas så mycket inomhus blir det extra viktigt med tillgång till dagsljus på jobbet. Elektriskt ljus har sämre ljuskvalitet, är mindre hälsofrämjande och kan i dagsläget inte ersätta naturligt ljus. Men bra belysning är ändå av stor betydelse, eftersom dåligt ljus kan leda till huvudvärk och ögonproblem. En byggnad med stort dagsljusinsläpp i kombination med optimerad belysningsdesign kan tvärtom bidra till att förbättra medarbetarnas nattsömn, humör och prestation.

Generösa fönsterpartier och egna terrasser

Aqua har stora fönster från golv till tak som släpper in rikligt med dagsljus. De stora gröna terrasserna med utearbetsplatser gör det också lättare att få en extra dos dagsljus varje dag.

SKANSKA

AQUA

Vill du veta mer om WELL i Aqua?



Sofia Ekerlund
+46 70 555 80 07
sofia.ekerlund@skanska.se



skanska.se/aqua