

SKANSKA

HYLLIE
TERRASS

En hälsosam arbetsplats

Miljön vi vistas i påverkar våra val och vår hälsa. Hyllie Terrass är utformat för att uppmuntra till en hälsosam och hållbar livsstil för att både människor och företag ska må bra. Därför hälsocertifieras Hyllie Terrass 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 Hyllie Terrass. 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
Marknads & Uthyrningschef på
Skanska Fastigheter Malmö



– De flesta tillbringar en stor del av dagen på jobbet och om de trivs så tar de med den känslan hem. Det kan vara så enkelt som att man har ett träd utanför fönstret. Det både lugnar och ökar produktiviteten, menar Jacob Blak på arkitektbyrån Cobe som ritat Hyllie Terrass.

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.

– Vi spenderar omkring 90 procent av dygnets timmar inomhus, och många av dem på jobbet, så det finns all anledning till eftertanke, säger Sofia Ekerlund som är Marknads och Uthyrningschef på Skanska Fastigheter Malmö..

– 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, säger Sofia. Därför har vi valt att WELL-certifiera kontorshuset Hyllie Terrass i Hyllie i Malmö.

Läs mer om certifieringen på nästa sida.

90%

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

Sofia Ekerlund Marknads & Uthyrningschef
Skanska Fastigheter Malmö

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.

Ett kontorshus som främjar hälsa

Med sin nyskapande arkitektur är Hyllie Terrass ett hus där hållbarhet och hälsa genomsyrar allt, från den återbrukade stommen till de gröna terrasserna. Alltid med människans behov och beteende i centrum.

Hyllie Terrass är utformat för att få människor att må så bra som möjligt i både kropp och sinne, och hjälpa dem att prestera bättre och göra smartare val. Varje dag. Utformning och innehåll uppmuntrar till hälsosamma och klimatsmarta val. Trivsamma sociala ytor stimulerar möten och idéutbyte. De stora terrasserna ger grönska och ny energi. I entréplan finns för cykelhotell, restaurang, gym och annat som kan underlätta en hälsosam och hållbar livsstil.

Med ett kontor i Hyllie Terrass jobbar du i Öresundsregionens mest hållbara stadsdel. Här finns allt du behöver inom gångavstånd, både under och efter arbetstid. Hotell, arena och mässanläggning. Köpcentrum, restauranger och caféer. Gym, badhus och idrottshall. Grönskande mellanrum, flertalet parker och ett stort rekreationsområde.

Målsättningen är att både hälso- och hållbarhetscertifierat huset. Förutom byggnadstekniska aspekter, såsom luftkvalitet, dagsljusinsläpp och ljudnivåer, handlar det om att det ska vara lätt att göra rätt. Ett kontor i Hyllie Terrass kan till exempel erbjuda:

- Närhet till grönska och återhämtning.
- Möjlighet att jobba ute på den egna terrassen.
- Cykelhotell som underlättar cykelpendling.
- Sunda och giftfria material.
- Tillgång till dagsljus och bra inomhusluft.
- Tillgång till hälsosam mat och gym.

[Läs mer om några aspekter av WELL i Hyllie Terrass på följande sidor.](#)

Fakta

- Pulpvetgatan i Hyllie, Malmö
- 12 våningar
- 14 000 kvm kontor och service
- Certifierat enligt WELL Gold & LEED Platinum
- Designat av Cobe Arkitekter
- Utvecklat & ägs av Skanska Fastigheter Malmö

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

WELL feature **#88 Biophilia**

Gröna terrasser och miljöer

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

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 har en lugnande och stärkande effekt. Det stimulerar också vår kreativitet och gör oss mer produktiva och mindre stressade

Inspirerar till utomhusvistelse

Att uppehålla sig i naturen påverkar alltså både hälsa och humör positivt. I Hyllie Terrass finns möjlighet till egen grön terrass med växtlighet och utsikt över innergården och parken alldeles intill. Här finns goda möjlighet att jobba ute, ta ett telefonsamtal eller bara hämta andan en stund.

I den lilla parken mittemot Hyllie Terrass kan du slå dig ner på en bänk för ett möte i solen eller en stunds stilla reflektion. På ett par minuters gångavstånd håller dessutom Hyllies stora stadsdelspark på att växa fram. Här kommer det att erbjudas omväxlande natur, lummiga gångstråk, inbjudande mötesplatser och utmanande utegym. Perfekt för energigivande promenadmöten och träningspass på lunchen, men även för återhämtning efter en stressig period eller för att söka inspiration inför nya projekt.

Bjuder på utsikt över grönska

Utformningen av inomhusmiljöerna spelar också stor roll. Forskning visar att vi mår bättre av att jobba på kontor där vi tittar ut över grönska. Det minskar våra stressnivåer och förbättrar vår mentala och fysiska hälsa

– vilket gynnar både medarbetare och företag.

I Hyllie Terrass bjuder de stora glaspartierna in naturen i rummet. På entréplan vätter de rymliga fönsterpartierna ut mot den gröna innergården med utsikt över träd och planteringar. När du fortsätter upp i huset bjuder de stora fönstren på en välgörande utsikt över den lummiga innergården, parken och längre bort det skånska landskapet. Från de övre våningarna ser du ända bort till havet och solnedgången över Öresund.

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

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.

För personer som har ont om tid eller ogillar gymmet, är cykling ett effektivt sätt att få in träningen i vardagen. För de allra flesta fungerar duschar och omklädningsrum på jobbet som uppmuntran till mer cykelpendling.

Optimerat för cyklister

I Hyllie Terrass finns alla förutsättningar för att göra cykelpendlingen så enkel och bekymmerslös som möjligt. Cykelhotellet i Hyllie Terrass ligger

på entréplan så att du enkelt kan parkera cykeln direkt in från gatan. Dusch- och omklädningsrum med skåp finns för den som vill fräscha till sig före jobbet. Skulle det behövas finns det givetvis däckpumpar och verktyg för cykelunderhåll att låna i cykelrummet. Har du ingen egen cykel finns det lånecyklar i huset som du kan låna under dagen.

Bra för både hälsa och miljö

Hyllie Terrass är omgivet av cykelvänliga vägar som tar dig till centrala Malmö eller havet på 15 minuter. Vilket förutom att främja en hälsosam kultur även bidrar till att minska företagets klimatavtryck.

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.

Cykelpendling är lika bra för hälsan som specifika träningsprogram.

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



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 försämra luftkvaliteten inomhus.

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 Hyllie Terrass 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 Hyllie Terrass 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 sömniga 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 bidra till att förbättra medarbetarnas nattsömn, välmående och prestation.

Generösa fönsterpartier och egna terrasser

Hyllie Terrass har stora fönster från golv till tak som släpper in rikligt med dagsljus. Huset är vänt mot söder, vilket optimerar insläppet av naturligt ljus. De stora gröna terrasserna med utearbetsplatser gör det också lättare att ta sig ut för att få in en extra dos dagsljus varje dag.

WELL feature **#87 Celebration of culture/spirit**

Hållbarhet skapar stolthet och hälsa

När företag agerar i linje med sina kärnvärden, kan det påverka medarbetares välmående positivt. Att göra ett medvetet val att flytta till ett kontorshus som Hyllie Terrass, som ligger i den absoluta framkanten när det kommer till miljö och hälsa, stärker företagets hållbarhetsarbete och trovärdighet. Utöver att stärka medarbetarnas stolthet över sin arbetsplats, visar det också kunder och samarbetspartners hur ni som företag värderar och jobbar med hållbarhet.

Hälsosamt och hållbart

I Hyllie Terrass är både människan och miljön i fokus – för vi vet att vi inte kan ha det ena utan det andra. Här har vi ställt alla obekväma miljöfrågor om vårt avtryck på riktigt, och därefter agerat för att minska det och i slutändan efterlämna ett så lågt klimatavtryck som möjligt.

I Hyllie Terrass kan man verka med gott samvete i effektiva lokaler som är hållbara både ur ett miljömässigt och hälsomässigt perspektiv. Vårt mål är att alla som väljer att förlägga sin verksamhet i detta kontorshus ska bli lika stolta.

Framtidens kontor redan idag

Forskning visar att just stolthet är betydande för medarbetares välmående, motivation och ansvarskänsla. Stoltheten är kopplad till hur väl ledningen upplevs ta ansvar för medarbetarna och hänger samman med företagets högre syfte. I organisationer där stoltheten är stor finns ofta en utbredd lojalitet och en hög lönsamhet. Målsättningen att minimera Hyllie Terrass klimatavtryck påverkar varenda detalj i huset, från beslutet att använda förändrade betongrecept för att minska klimatpåverkan, till hur mattorna som ligger på golvet har producerats. Här kan företag och medarbetare känna stolthet över att arbeta i hållbara och hälsofrämjande kontorslokaler, byggda på det sätt som framtiden kommer att kräva av oss.

Stolthet är en outnyttjad resurs inom arbetslivet. Känner du dig inte stolt över dig själv och det du gör försvinner motivationen, och det kan påverka din hälsa.

Källa: Caroline Stenbacka Nordström, ekonomie doktor med examen från Hanken Svenska handelshögskolan och Elin Alsiök, författare till boken "Stolthet som strategi".

SKANSKA

HYLLIE
TERRASS

Vill du veta mer om WELL i Hyllie Terrass?



Sofia Ekerlund

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



hyllieterrass.se