

# WELL Building Standard

En byggnadscertifiering som tar välmående på allvar



GÅRDA  
VESTA



# Vad är WELL Building Standard?

Svaret är enkelt; det är en byggcertifiering som helt och hållet är inriktad på hälsa och välmående på arbetsplatsen. Det är något helt nytt och Platzer är bland de första i Sverige som bygger enligt standarden.

Standarden har utvecklats av den fristående organisationen The International WELL Building Institute (IWBI) i USA och bygger på vetenskapliga studier och mångårig forskning inom relevanta områden. Idag finns det drygt 100 WELL-certifierade byggnader i världen.

Gårda Vesta blir den första i Göteborg.



# Varför WELL Building?

Hälsa och välmående blir allt viktigare för både arbetsgivare och arbetstagare. Att arbetsplatsen är trevlig och främjar en hälsosam livsstil är avgörande för att ligga i framkant i konkurrensen om arbetskraften.

På Platzer sätter vi människan i centrum, vi vill att alla ska må bra på jobbet. WELL Building-certifieringen är ett naturligt steg i vårt arbete med att skapa attraktiva och hälsosamma arbetsplatser.

Den ställer höga och konkreta krav på rätt arbetsbelysning, god luftkvalitet och rätt ljudnivå. Den innebär också att fokus läggs på arbetsplatsens mjuka värden så att de som befinner sig i byggnaden blir inspirerade och mår bra. De uppmuntras att röra på sig och restauranger och kaféer har en sund inriktning. Konst och god design är prioriterat för att ge hjärnan rätt stimulans.

I förlängningen skapar det välmående företag, i dubbel bemärkelse.



”Ligga i framkant”

**WELL Certifieringen  
omfattar 10 olika områden.**

En oberoende part granskar att certifieringskraven uppfylls. Inom varje område finns specifika skalkrav som måste uppfyllas till 100 procent för att byggnaden ska nå certifieringens grundnivå.





Att luften är avgörande för människors hälsa vet vi. Med WELL Building-certifieringen begränsas utsläppskällorna, ventilationen förbättras och luftfuktigheten optimeras.

## Det ligger i luften

Vanliga orsaker till föroreningar i inomhusluften kan vara material i konstruktionen, inredningen och textilier. Det kan också röra sig om rengöringsmedel och egenvårdsprodukter som ger upphov till föroreningar av luften.

## Vädra ut

Det gäller att både minska utsläpp och ta vara på det som ändå släpps ut. Det kan alltså handla om att ändra beteenden men givetvis också om hur ventilationsanläggningen är dimensionerad. Även luftfuktigheten i bygganden är viktig, om den är på rätt nivå minskar risken för mögel.

# Vatten



Tillgång till rent vatten ökar människors välbefinnande. Men det ska inte bara smaka gott och se trevligt ut, utan också klara hälsobaserade gränser för föroreningar.

## En ren törstsläckare

Patogener, tungmetaller, bekämpningsmedel och rester från ogräsmedel – det finns många typer av föroreningar som kan äventyra vattenkvalitén. För att uppfylla skullkraven i certifieringen måste byggnaden bland annat begränsa sediment och bakterier i vattnet.

## Så håller man koll på vattnet

WELL Building ställer krav på att vattnet testas regelbundet och att proverna analyseras i ett externt laboratorium. Eftersom nivåerna varierar mycket mellan olika geografiska platser och vattenkällor måste proverna tas lokalt. Det är också viktigt att man underhåller byggnadens olika vattensystem – såsom kolfilter, sedimentfilter och UV-sanering – och att systemen används på rätt sätt.

## Fyll på depåerna

Ett av tilläggskraven i certifieringen är att byggnaden ska uppmuntra till intag av vatten. Det ska bland annat vara enkelt att få tag på dricksvatten, både i och i anslutning till byggnaden. Att dricka tillräckligt med vatten är viktigt för att säkerställa god och jämn hydrering. Med en hög vattenkvalitet uppmuntrar arbetsplatsen till vätskepåfyllning och minskar människors beroende av flaskvatten. Det är bra för både prestationsförmågan och miljön.

# Kost



Att äta och dricka rätt har stor betydelse för hur vi mår och presterar. Här ska det vara lätt att göra hälsosamma måltidsval helt enkelt.

## Du mår som du äter

Det finns två skullkrav inom WELL Building-området Kost. Dels ska det vara lätt att välja frukt och grönsaker i byggnadens restaurang och kafé. Dels ska det finnas information och livsmedelsmärkningar som underlättar hälsosamma val. På så vis kan man också öka kunskaperna om innehållet och näringsvärdet i maten.

## Andra insatser som bär frukt

Om man siktar på nivåerna Silver eller Guld behöver man optimera sina matmiljöer ytterligare. Man kan till exempel förbättra tillgången till lokala livsmedel, undvika onyttigheter, konstgjorda tillsatser och konserveringsmedel. Eller utbilda sin personal i näringslära.

## Man äter med ögat

En annan viktig del i WELL Building är den fysiska

matmiljön. Om restaurangen är trevlig och inbjudande är chansen större att fler i huset hittar dit – och lägger sig till med bättre matvanor. Man kan också jobba med att skapa en positiv upplevelse av själva måltiden. Att den nyttiga maten ser lockande ut kan vara ett sätt att främja hälsosamma val.

# Ljus



God belysning innebär inte bara att arbetsbelysningen är optimal utan kan också handla om att ljuset anpassas efter dygnsrytmen.

## Viktig upplysning!

Med tanke på att vi tillbringar en stor del av vår vakna tid på arbetsplatsen är det extra viktigt att ljuset är bra. Otillräcklig eller felaktig belysning påverkar den naturliga dygnsrytmen. Ljuset påverkar också humöret och det finns tydliga samband mellan ljus och människors prestationsförmåga i kontorsmiljöer.

## Allt ljus på mig?

Ljusförhållandena på jobbet är ofta utformade med utgångspunkt från arbetsuppgifterna men tar inte alltid hänsyn till hur den psykiska hälsan och dygnsrytmen påverkas av ljuset. Det gör man däremot i ett WELL Buildning-certifierat hus och det ges dessutom möjlighet till att reglera ljusstemperatur..



# Rörelse



Miljön spelar en viktig roll för hur mycket vi rör på oss. Genom att planera en byggnad på rätt sätt kan man få medarbetarna att bli mer fysiskt aktiva.

## En friskare arbetsplats

I en stressig tillvaro blir det ofta svårare att hinna med vardagsmotionen. Dessutom blir vi allt mer stillasittande på jobbet. Fysisk inaktivitet kan leda till hälsobesvär, kroniska sjukdomar och till och med förkorta livet. Att människor inte rör sig tillräckligt innebär också stora kostnader för hälso- och sjukvården och bidrar till produktivitetstförluster på jobbet.

## Bättre hälsa med WELL Building

Genom att WELL Building-certifiera byggnaden ser man till att motverka stillasittande och stimulerar hälsosamma beteenden. Två krav behöver vara uppfyllda till hundra procent för att man ska nå certifieringens grundnivå. Dels ska byggnaden till sin konstruktion och utformning främja rörelse och fysisk aktivitet.

## Ta ett varv utvändigt

För att nå de högre nivåerna inom WELL Building behöver arbetsplatsen jobba ännu mer aktivt för att främja rörelse. Man kan bland annat erbjuda kostnadsfria fysiska aktiviteter, skapa "aktiva" arbetsstationer som motverkar stillasittande och göra det lättare för medarbetarna att cykla och promenera till jobbet. Eller varför inte skapa trevliga promenadstråk utanför kontoret?



# Temperatur



Vilken är den viktigaste trivsselfaktorn på ett kontor? Svaret på frågan är ganska ofta temperaturen. Den ska ge god komfort och göra att man kan jobba ordentligt.

## Den tempererade zonen

Värme är kopplat till vår hälsa och produktivitet. Att det är för varmt eller kallt, eller att temperaturen varierar mycket, är det väl ingen som tycker om. För att få en så perfekt balanserad temperatur som möjligt krävs det att system för värme, ventilation och kyla är rätt dimensionerade. Även luftfuktigheten spelar roll för hur temperaturen upplevs i byggnaden och ingår därför också bland faktorerna för WELL Building-certifieringen.

# Ljud



Ljudmiljön har en tydlig koppling till hur vi mår på arbetsplatsen. WELL Building-certifieringen premierar minskat buller och oljud.

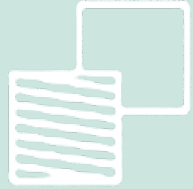
## Ut ur bruset

Brus och buller ger koncentrationssvårigheter och är allmänt störande. Ibland kan det vara svårt att veta varifrån missljudet kommer, men ofta är det värme-, ventilations- och kylsystem som är bovarna i dramat.

## Tysta leken börjar nu

Det är inte bara ventilationsanläggningen som kan vara besvärande, även arbetskamrater ger ibland ifrån sig irriterande ljud, dåliga vitsar och annat som stör koncentrationen, minnesfunktionen och i slutändan produktiviteten. Det är helt enkelt viktigt att kunna erbjuda tysta miljöer där man kan få lugn och ro, exempelvis i en lobby eller restaurang. Och det är minst lika viktigt att skapa platser där man kan ha förtroliga samtal utan att andra hör på. Sådana saker bedöms också i WELL Building-certifieringen.

# Material



Byggnadsmaterial kan påverka inomhusmiljön och på sikt även människors hälsa. Därför ska material och produkter som används leva upp till ambitiösa utsläpps- och begränsningsvärden.

## En osynlig hälsobov

Byggnadsmaterial, rengöringsmedel och avfall kan innehålla ämnen som är direkt hälsofarliga. Jämfört med de flesta konsumentprodukter har byggnadsmaterial en lång användningstid. Därför är produkternas kemiska sammansättning extra viktig. I en WELL Building-certifierad byggnad har man minskat exponeringen för skadliga ämnen. Till exempel har man begränsat eller bytt ut farliga material, eller helt uteslutit vissa material och produkter.

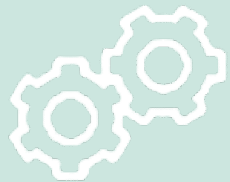
## Se över fasaden

Material i byggnaden väljs omsorgsfullt för att minska exponeringsrisken för hälsofarliga ämnen. Vad gäller fasaden måste man undvika utvändiga material som behandlats på ett sätt som kan förorena miljön. Dessutom ska träplastmaterial undvikas helt.

## Städa giftfritt

Den som vill nå nivåerna Guld eller Platina inom WELL Building behöver optimera sitt arbete ytterligare. Bland annat finns riktlinjer för hur man ska hantera och återvinna farligt avfall. Det finns också riktlinjer för hur rengöringsutrustningen ska se ut, och att inredningen gör det lätt att städa i byggnaden. Att skippa giftiga rengöringskemikalier och bekämpningsmedel ger också pluspoäng.

# Sinne



Den som trivs på jobbet mår bättre. Och den som mår bättre får oftast mer gjort. Med sinnet i balans kan vi människor bättre klara påfrestningar i livet och hålla fokus uppe på jobbet.

## Trevligt inne, frid i sinne

Vi vet att en trivsamt inomhusmiljö kan motverka, eller åtminstone minska psykisk ohälsa. Vår hjärna stimuleras helt enkelt av synintryck som den tolkar positivt, och gör oss därigenom både lugnare och mer produktiva. WELL Building-certifieringen omfattar olika krav på den fysiska miljön. Det kan till exempel handla om att ta in naturen i inredningen. Eller att se till att det finns vilrum och tysta ytor där medarbetarna kan dra sig undan.

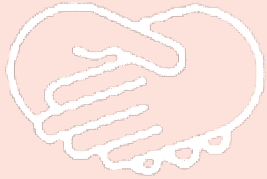
## Främja sunda vanor

Psykiska hälsa påverkas av en rad socioekonomiska, biologiska och miljömässiga faktorer. Därför omfattar certifieringen också förebyggande insatser och behandlingar som främjar välmående. Som att utbilda kring sunda levnadsvanor och arbetsvillkor. Att lära ut stresshantering och ge möjlighet till återhämtning är andra sätt att främja hälsa och förebygga psykisk ohälsa.



”Högt i tak”

# Trygghet och gemenskap



En arbetsplats kan nästan bli som ett eget litet samhälle. Därför är det viktigt att arbetsplatsen utformas på ett sätt som gör att alla kan känna trygghet på jobbet.

## Minska sjukfrånvaron

Genom att uppnå WELL Building-certifieringens krav inom området Trygghet och gemenskap kan självkänslan och det övergripande hälsotillståndet hos medarbetarna stärkas. Dessutom minskar risken för ohälsa och frånvaro när den psykosociala arbetsmiljön förbättras.

Ett så kallat skallkrav i WELL Building-certifieringen handlar om att medarbetarundersökningen ska kartlägga hur människor mår, och att företaget fastställer en miniminivå för självrapporterad hälsa. Man kan också jobba med kulturen och processerna på företaget. Bland tilläggskraven nämns bland annat att organisationen ska vara transparent och främja insyn.

leda till nöjdare och mer empatiska medarbetare. Det kan exempelvis handla om att skapa sociala utrymmen som uppmuntrar till umgänge och samarbete.

Läs mer om WELL Building Certifieringen och om  
Göteborgs första WELL-certifierade hus på  
[gardavesta.se](http://gardavesta.se) och [wellcertified.com](http://wellcertified.com)

GÅRDA  
VESTA





GÅRDA  
VESTA

