**Odwodnienie wpływa na produktywność pracowników. Polacy pracują prawie najwięcej w UE i piją mniej wody niż Europejczycy**

**Wyniki badań pokazują, że jesteśmy w czołówce najbardziej zapracowanych narodów w Europie. Pracujemy prawie 41 godz. tygodniowo. Jesteśmy jednak o połowę mniej produktywni niż mieszkańcy innych krajów UE. Wykazano również, że spożywanie odpowiedniej ilości płynów ma znaczący wpływ na jakość wykonywanej przez nas pracy. Z przeprowadzonej ankiety Waterdrop wynika, że większość z nas nie przyjmujej zalecanej dawki wody 2-2,5 litrów na dobę. Nie każdy jednak lubi jej smak, a rozwiązaniem dla takich osób mogą być rozpuszczalne kapsułki. Dlatego marka wprowadza nową limitowaną edycję Microdrinka Cola**

Z danych [Eurostatu](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Hours_of_work_-_annual_statistics) wynika, że Polacy są na drugim miejscu w całej Unii Europejskiej pod względem liczby przepracowanych godzin w tygodniu. Najdłużej pracują Grecy - 41 godz. Natomiast w Polsce przeciętny tydzień pracy równy jest - 40,4 godz. Dla porównania w Holandii wynosi on średnio - 33,2 godz. Równocześnie, jak wynika z [raportu](https://pie.net.pl/srednie-firmy-dobrze-adaptuja-sie-do-zmieniajacej-sie-rzeczywistosci-ale-podejmuja-zbyt-malo-dzialan-rozwojowych/) Polskiego Instytutu Ekonomicznego produktywność pracy w polskich firmach, jest prawie o połowę mniejsza od unijnej średniej. Co ciekawe jednak, picie wystarczającej ilości płynów może być pomocne zarówno w utrzymaniu odpowiedniego zdrowia jak również w efektywniejszej pracy.

**Wpływ nawodnienia na produktywność pracowników**

Odwodnienie stanowi realne zagrożenie dla produktywności pracowników. Odpowiednia ilość spożywania płynów ma decydujący wpływ nie tylko na zdolności poznawcze, ale także na sprawność fizyczną. Wyniki [badań](https://www.bicmagazine.com/departments/hse/how-does-dehydration-impact-workplace-safety/) wskazują, że zaledwie 1 proc. odwodnienia może obniżyć produktywność pracowników nawet o 12 proc., natomiast poziom odwodnienia w wysokości 3 proc. - 4 proc. może skutkować spadkiem wydajności nawet o 25 proc. Spożywanie odpowiedniej ilości płynów ma znaczący wpływ na czas reakcji, porównywalny z zawartością alkoholu we krwi na poziomie 0,8 promila. Wpływa więc nie tylko na efektywność w miejscu pracy, ale również na zdrowie i bezpieczeństwo pracowników.

**Polacy i picie wody**

W związku z tym marka Waterdrop postanowił sprawdzić: ile wody dziennie spożywają Polacy. Z przeprowadzonego badania wynika, że jedynie 13,7 proc. Polaków pije więcej niż dwie szklanki wody dziennie. Z kolei aż 8,5 proc. wypija mniej niż dwie szklanki w trakcie doby. Wyniki ankiety wskazują również na to, że nad Wisłą spożywa się najmniej wody na tle innych badanych państw. Aż 22,2 proc. naszych rodaków pije jedynie więcej niż dwie szklanki dziennie lub mniej. Dla porównania, w innych krajach odsetek osób spożywających jej tak mało jest o wiele niższy. W Słowacji wynosi 14,78 proc., w Rumunii 12,5 proc., w Czechach 9,9 proc. i na Węgrzech 9,3 proc.

**Waterdrop Cola**

Według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności, dorosła kobieta powinna spożywać przynajmniej 2 litry wody dziennie, a mężczyzna 2,5 litra. Nie każdy jednak lubi smak samej wody, a rozwiązaniem dla takich osób mogą być rozpuszczalne smakowe kapsułki. Marka Waterdrop wprowadza nową limitowaną edycję [Microdrinka Cola.](https://waterdrop.pl/collections/cola) Zawiera on ekstrakty z orzechów koli, zielonej kawy - bez cukru oraz konserwantów. Dostępna jest również butelka [Glossy](https://waterdrop.pl/products/szklana-butelka-glossy?variant=47736223564104) o błyszczącym, czarnym designie, pojemności 600 ml, zbudowana z wytrzymałego szkła borokrzemowego oraz szklana [puszka cola](https://waterdrop.pl/products/zestaw-ze-szklana-puszka-cola?variant=47736225857864) i [słomki](https://waterdrop.pl/products/slomki-cola?variant=47736223695176) wykonane ze [szkła](https://waterdrop.pl/products/szklane-slomki?variant=39473910677640), aby nie zanieczyszczać świata plastikiem.

**Zrównoważony rozwój**

[Waterdrop](https://waterdrop.pl/), dba o to, aby w przyszłości stać się ekologicznym liderem w branży napojów. Ambasadorem oraz inwestorem marki jest uznany tenisista Novak Djoković. Firma współpracowała w tym roku również z Conchitą Wurst oraz Rosie Huntington Whiteley. Głównymi ideami, które promuje marka są: dbanie o odpowiedni poziom nawodnienia oraz świat bez plastiku. Waterdrop oferuje [Microdrinki](https://waterdrop.pl/collections/microdrinki) bez cukru ani konserwantów oraz [butelki](https://waterdrop.pl/collections/wszystkie-butelki) szklane lub ze stali nierdzewnej.

**Metodologia badania**

Badanie przeprowadzono na grupie 671 osób. Ankietowani to osoby w wieku - mniej niż 18 lat (0,9 proc.) 18-24 lata (10,1 proc.), 25-34 lata (41,8 proc.) 35-44 lata (31,9 proc.) 45-54 lata (12,4 proc.) oraz 55 lat i więcej (2,8 proc.). 90,1 proc. respondentów to kobiety, a 9,6 proc. to mężczyźni.

**Waterdrop®** to marka, która powstała w 2016 roku w Austrii, obecnie działa w 11 krajach europejskich, USA, Singapurze oraz Australii . Przyświecają jej dwie idee – picia większej ilości wody oraz wyeliminowania plastiku w formie jednorazowych butelek. W ofercie waterdrop**®** znajdują się smakowe, rozpuszczalne w wodzie kapsułki wzbogacone o witaminy i ekstrakty roślinne oraz akcesoria, takie jak butelki, termokubki i dzbanki filtrujące wodę. Marka dostarcza innowacyjne rozwiązania wspierające dobre samopoczucie konsumentów poprzez oferowanie wysokiej jakości produktów oraz doświadczeń związanych z kwintesencją życia – wodą.

<https://waterdrop.pl/>

<https://www.facebook.com/waterdroppolska/>