

Stockholm 15 november 2013

## Sömn hemligt vapen när landslaget laddar inför Portugalmatchen

**Nu har vårt svenska landslag laddat batterierna inför ödesmatchen mot Portugal idag. En central del av uppladdningen är vila och god sömn. För att optimera förutsättningarna inför matchen beslutade landslaget att uppgradera till Scandics nya sömnrum. Rummen är utrustade med en helt ny sänginnovation som ska garantera att varje spelare får en riktigt god natts sömn och därmed förbättrade förutsättningar att prestera på topp.**

Två matcher på fyra dagar. Det kräver minutiös förberedelse där vila, återhämtning och mental uppladdning är centralt. Under dessa dagar ska inga detaljer distrahera spelarna från att fokusera på deras viktiga uppgift. Att sova gott är extremt viktigt för att skapa optimala förutsättningar för prestation. Därför har landslaget nu beslutat att samtliga spelare och ledare fortsättningsvis ska få sova i Scandics nya sömnrum vid landslagets hemmamatcher.

- Att spelarna får bra återhämtning och möjlighet till vila och sömn är centralt för att klara av att prestera i två tuffa matcher på kort tid. I en stor spelartrupp finns många olika önskemål på hur hård eller mjuk en säng bör vara. När det nu finns en säng som passar alla vill vi naturligtvis utnyttja det, säger Marcus Allbäck, spelarsvarig i Svenska Fotbollslandslaget.

### Ny svensk sänginnovation i sömnrummen

Scandic Superior Sleep är utrustade med en helt ny sänginnovation, världens första säng som kan anpassas efter egna preferenser om sängkomfort. Med hjälp av en handkontroll kan spelarna själva bestämma hur hård eller mjuk sängen ska vara.

- För att klara av ett tufft spelschema med flera avgörande matcher så måste man tänka på allt. En viktig pusselbit i det är självklart en skön säng som passar just mig, säger Anders Svensson.
- Fysik och vikt skiljer sig åt stort i laget. Att vi nu kan erbjuda spelarna helt individanpassade sängar känns bra, vi hoppas att detta ska hjälpa landslaget fram till stordåd i Portugalmatcherna, säger Pernilla Johansson, hotelldirektör Scandic Park.

**9 av 10 presterar sämre om de sover dåligt**  
Sängen hamnar i topp i en ny undersökning. 90 % av respondenterna svarar att sängen är en av de viktigaste sakerna när de bor på hotell, följt av god frukost och trevlig personal. Sömn är inte bara viktigt för vårt välbefinnande, det påverkar också hur vi presterar dagen efter. 9 av 10 av de tillfrågade svarade till exempel att de presterar sämre på arbetet dagen efter att ha sovit dåligt. Dålig sömn kan också bli ett irritationsmoment. Störande ljud, tätt följt av obehaglig säng är det hotellgästen oftast irriterat sig på, det hamnar långt före vanliga irritationsmoment som dålig uppkoppling, missnöje med frukost eller utsikten.

**Om undersökningen:**  
En kvantitativ mätning har gjorts bland medlemmar i Scandic Friends. Totalt genomfördes 594 intervjuer under perioden 3 september till 6 september 2013. Datainsamlingen genomfördes via digitala enkäter distribuerade via e-post.

### Om Scandic Superior Sleep

Scandics sömnrum är utrustade med allt man behöver för en god natts sömn. De ligger långt bort från hissar och har extra tjocka märkläggninggardiner för att gästen inte ska behöva störas av morgonljus. Dessutom finns det i varje rum ett speciellt sömnkit med öronproppar, sömnmask, kamomillte och möjligheter att spela avslappnande musik. Sömnrummen har också senare utcheckning än de vanliga rummen för den som vill sova riktigt länge. Sömnrummen går att boka på ett tiotal Scandichotell runt om i Sverige.

### För mer information:

Varje dag jobbar Scandics 7.500 medarbetare med ett enda mål – att du ska trivas. Som Nordens mest hållbara hotellkedja har vi alltid fokus på miljö, socialt ansvar och tillgänglighet. Scandic är Nordens ledande hotellkedja med omkring 160 hotell i åtta länder och ca 30 000 hotellrum med en omsättning på 923 miljoner EUR. Vi vill vara mer än bara ett hotell – en plats där människor träffas, jobbar och inspireras.

Anna-Klara Lindholm, PR-ansvarig, e-post: [anna-klara.lindholm@scandichotels.com](mailto:anna-klara.lindholm@scandichotels.com),  
tel: 070-973 52 31.

Varje dag jobbar Scandics 7.500 medarbetare med ett enda mål – att du ska trivas. Som Nordens mest hållbara hotellkedja har vi alltid fokus på miljö, socialt ansvar och tillgänglighet. Scandic är Nordens ledande hotellkedja med omkring 160 hotell i åtta länder och ca 30 000 hotellrum med en omsättning på 923 miljoner EUR. Vi vill vara mer än bara ett hotell – en plats där människor träffas, jobbar och inspireras.